Esperantista Vegetarano

2011/1

Esperantista Vegetarano
2011/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: '*Lantana Verbenaceae*' (foto de Filomena CANZANO)

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V '11/2: la 25-a de septembro 2011.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Skonpres*, Pollando. ISSN 2075-1346

Karaj TEVA-membroj,

Estas aprilo kaj TEVA jam preparas sin por la Universala Kongreso. Kontraŭe al la pasinta jaro, denove ĉeestos tri el niaj estraranoj. Kiel jam kutime, ni partoprenos la Movadon Foiron en la unua vespero. Tio ĉiam estas bona okazo rakonti al ne-membroj, kaj foje eĉ al ne-esperantistoj, pri nia asocio. Ni disdonos informojn pri vegetaraj restoracioj kaj ekologiaj butikoj en Kopenhago, kaj dana-Esperanto-vortlistojn por pli facile mendi manĝojn ktp.

Ĉar la nuna estraro jam funkcias tri jarojn (ekde la UK 2008, Roterdamo), necesas fari elektojn. La balotado okazos letere dum la aŭtuno (kun la sekva E/V). Se vi volas kandidatiĝi por la estraro, bv. sciigi tion rete aŭ letere al unu el la estraranoj (vidu la adresojn sur la interna dorskovrilo) antaŭ la UK aŭ, plej laste, dum la UK, sed antaŭ la jarkunveno (en ambaŭ kazoj aldonu vian vivresumon kaj la kialon pro kio vi ŝatus eniri la estraron). Dum tiu jarkunveno ni sciigos kiuj estas la kandidatoj por la estraro. Tiuj, kiuj ĉeestos, havos okazon prezenti sin. Plej laste tuj post la UK (se teknike eble jam tuj post la jarkunveno) la nomoj de la kandidatoj estos publikigitaj en nia retejo.

Tutnova ero dum la UK estos nia propra ekskurso. Ĝi okazos dum la 'ekskursa tago' sed estas tute organizita de TEVA. Ni vizitos matene la naturrezervejon Dyrehaven, kaj posttagmeze la urboparton Kristianio. Ambaŭ vizitoj estos kun loka gvidanto. Vespere okazos nia, jam kutima, 'komuna vespermanĝo', al kiu bonvenas ankaŭ (ne-)vegetaranoj kaj (ne-)esperantistoj. Multe pli pri tiu ekskurso vi povas legi sur la sekva paĝo. Ni esperas ke ĉiuj TEVA-membroj kiuj venas al la UK povos partopreni ĝin. Estos okazo iom interbabili kaj interkonatiĝi malpli formale ol dum la jarkunveno. Plie, por ni tio estas nur unua paŝo, por vidi ĉu niaj membroj kaj aliaj interesiĝas pri tiuspecaj aranĝoj. Ni esperas post ne tro da tempo foje organizi kongreson... Sciigu al ni viajn ideojn koncerne tion!

Ekde la 15a de majo eblos trovi retan aliĝilon por la ekskurso kaj la disdonotajn supre menciitajn informilojn en nia retejo (renovigata nun). Tiel vi povas jam surpaperigi ilin, kaj tiel certiĝi ke vi disponos pri ili dum la Universala Kongreso. Kaj... tion kio cetere legeblas en ĉi tiu Esperantista Vegetarano... vi mem malkovru...! Bonan legadon!

Heidi Goes

Ĝenerala Sekretario

Ekskursu kaj vespermanĝu kun TEVA dum la UK
27a de julio 2011

Dum la ekskursa tago de la 96a UK en Danio, merkredon la 27an de julio, okazos ekskurso organizita de TEVA, Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio. Ni vizitos naturrezervejon kaj la urboparton Christiania. Post la ekskurso ni kune vespermanĝos en Christiania, sed eblas partopreni la ekskurson kaj la manĝon aparte. Bonvenas ne nur membroj de TEVA kaj aliaj esperantistaj vegetaranoj, sed ankaŭ ne-vegetaranoj kaj, por la manĝo, ankaŭ ne-esperantistoj.

La programo aspektas jene:

Ni kunvenos je la 9h15 sub la ruĝa S-ŝildo stratnivele ĉe la enirejo de Nørreport-stacidomo (Urba trajno nomiĝas S-trajno), de kie ni veturos per S-trajno al la naturrezervejo „Jægersborg Dyrehave” aŭ „Dyrehaven”, kie Erik WEIHRAUCH rondgvidos nin. En la antaŭa reĝa parko estas videblaj multe da cervidoj. Ni manĝos nian piknikon en la naturrezervejo (eblas antaŭmendi aŭ mem kunporti, vidu ĉe kostoj sube). Apud ĝi estas ankaŭ plaĝeto. Se vi volas naĝeti, kunportu viajn bantukon kaj naĝkostumon.

Posttagmeze ni veturos per publika transporto al la urboparto Christiania/ Kristianio, iam sendependa komunumo ene de Kopenhago. La vojaĝo daŭros unu horon. Di PONTI, portugalino kiu loĝas en Kristianio, gvidos nin. Se multaj homoj partoprenos, ni faros du grupojn por la rondgvidado. Restos sufiĉe da tempo por iom memstare rondpromeni en Christiania.

Je la 18a ni kunvenos en la Info-Café (Loppen-konstruaĵo, en la angulo de Prinsessegade kaj Bådmandsstræde) en Kristianio. Antaŭ ol

manĝi, ni donos okazon al tiuj kiuj volas ion diri pri sialandaj vegetaranaj aŭ veganaj movadoj fari tion. Kaze ke ĉe-estos ne-esperantistoj, ni zorgos pri interpretistoj. Poste ni havos la komunan veganan vespermanĝon en formo de bufedo.

Kostoj kaj mendo:

La kostoj por la ekskurso mem, sen manĝoj, estas 16 eŭroj por TEVA-membroj, kaj 22 eŭroj por ne-TEVA-membroj, kaj inkluzivas la gvidadon kaj transportadon.

Aldone vi povas mendi lunĉ-paketon (vegetaran aŭ veganan; panon kun legomoj kaj ŝmiraĵo, kaj frukton) kontraŭ 6 eŭroj. La bufeda vespermanĝo kostos, depende de la partoprenontoj, inter 10 kaj 14 eŭrojn, el kiuj ni petas 10 eŭrojn kiel antaŭpagon.

Bonvolu konfirmi vian partoprenon plej laste la 30an de junio, kaj samtempe ĝiri la sumon – kiu validas por vi – al nia konto ĉe UEA: teva-h. Ekz. TEVA-membro kiu partoprenas la ekskurson kaj la vespermanĝon, sed mem kunportos sian lunĉon, pagos 26 eŭrojn. Se vi havas demandojn aŭ problemojn pri la pago aŭ pri la ekskurso, kontaktu la sekretariinon.

Aliĝi eblas ekde la 15a de majo ĝis la 30a de junio per la reta formularo en nia retejo *www.ivu.org/teva* aŭ letere aŭ telefone ĉe la sekretario, nur kaze ke vi ne havas retaliron. Se vi havas retaliron, bonvolu plenigi la retan formularon kaj ne sendi retmesaĝon.

Plej lastajn novaĵojn vi povos legi pli proksime al la kongreso, en nia retejo: *www.ivu.org/teva*. Ekzemple, se estas multaj kandidatoj, videblos la elektebloj rilate al la gvidado en du grupoj en la naturrezervejo kaj Kristianio.

Pri la naturrezervejo eblas trovi informojn en *http://en.wikipedia .org/wiki/Dyrehaven* (momente ankoraŭ ne en E-o) kaj pri Kristianio vidu por pliaj informoj *http://eo.wikipedia.org/wiki/Christiania_%28civito%29* kaj vialingvan version de ĝi.

Bonvenon!

'Vegana semajnfino' printempkomence en Antverpeno

De la 19a ĝis la 21a de marto 2011 okazis 'vegana semajnfino' en Antverpeno, Belgio (ni anoncis ĝin en la antaŭa E/V). Ĝi ne estis nur por esperantistoj, sed ĉar la organizanto, Lode van de VELDE, estas vegano kaj esperantisto, venis pluraj esperantistoj, precipe el Belgio, franclingvanoj kaj nederlandlingvanoj. Venis kompreneble ankaŭ pluraj eksterlandanoj ne-esperantistaj kaj do oni aŭdis plurajn lingvojn tie: la flandran (nederlandan de Belgio), la francan, la anglan, iom da germana, itala,...

Sabatmatene Yves NEVELSTEEN, flandra esperantisto, prezentis Esperanton al deko da partoprenantoj. Post tio, mi montris kelkajn el niaj revuoj kaj rakontis pri la celo kaj agado de TEVA, kaj respondis kelkajn demandojn.

Ni faris tion en la angla, kaj poste montriĝis ke fakte la franclingvanoj ne komprenis ĉion kion ni estis dirintaj. Ne vere klaras kial ili ne petis tradukon aŭ klarigon. Eble ili pensis ke ili jes komprenas... Iliaj individuaj demandoj post la prezento estis bona okazo refoje – kaj pli amplekse – klarigi pri TEVA.

Mi partoprenis nur unu tagon, tamen sufiĉis por vidi ke la etoso tre bonas. Okazis pluraj kuirlecionoj. En sabato ekz. pri itala kaj hindia manĝoj, kaj pri desertoj.

Pro la sukceso Lode verŝajne ankoraŭfoje organizos tian semajnfinon. Ni esperas havi iom pli da TEVA-membroj tie tiam.

Heidi GOES

Ĉu vi sciis, ke...

– Kastelo Greziljono serĉas e-iston spertan pri vegetaraj manĝoj por la fino de julio, kiam okazos alternativa semajno kun vegetaraj manĝoj (kaj malvegetaraj). Vd: *http://gresillon.org/spip.php?rubrique8#S2.* Kontaktu: Bert SCHUMANN (*bert.schumann@gmail.com*)

– la 13-a Internacia Vegana Festivalo okazos en Rincón de la Victoria, Hispanio, de la 4-a ĝis la 12-a de junio. Ĉe la finredaktado ankoraŭ ne certas ĉu partoprenos esperantistoj, ev. kun budo de TEVA. Vidu ĉe: *http://www.ivu.org/veganfest/2011/programme.html.*

– en oktobro 2012 okazos en San Francisco, Usono, la 40-a Monda Vegetarana Kongreso. Se vi volas (helpi) deĵori tie, bv. frue anonci vin ĉe la sekretario.

– TEVA ŝatus ĉeesti kiel eble plej multajn vegetaranajn kaj veganajn kongresojn kaj festivalojn. Sed ne eblas, ke tion faru ĉiam la samaj homoj. Do, se en via lando okazos iu tia kunveno, kontaktu nin, kaj ni povas helpi al vi varbi por Esperanto tie. Ni povas sendi al vi malnovajn revuojn kaj informfoliojn, kaj aranĝi ke vi povu havi budon tie. Se pli kaj pli ofte videblas (malsamaj) esperantistoj tie, malpli kaj malpli ili diros, ke estas 'nur kelkaj' kiuj parolas la lingvon...

– ni ŝatus daŭrigi la serion de intervjuoj kun estraranoj de landaj aŭ regionaj vegetaranaj aŭ veganaj asocioj, kaj ni bezonas vian helpon! Se vi pretas kontakti kaj intervjui iun en via lando, informu nin kaj ni proponos en kiu numero ĝi povus aperi. Tiel vi scios ĝis kiam necesos pretigi ĝin. Antaŭdankon!

– Ilia Sumilfia DEWI, kiu helpis deĵori ĉe la budo de TEVA en Indonezio ĉe la antaŭa Monda Vegetarana Kongreso, planas veni al la UK en Danio. Por helpi al ŝi kaj al Sabrina Endang SITOMPUL, kiu ankaŭ intencas veni, bv. ĝiri donacon al la konto de Triamonda Kongresa Fondaĵo de UEA, kun mencio 'por indonezianoj'. Dankon!

– se vi emas forgesi pagi la kotizon por TEVA kaj/aŭ ne facile povas ĝiri monon, vi povas jam en la UK pagi tiun por 2012 (kaj, se vi forgesis, ankaŭ por 2011).

Serĉatas verkemuloj kaj korespondemuloj

Julie LESCIEUX estas 25-jara franca vegetaranino. Ŝi estas komencanto, kaj ŝatus korespondi kun esperantista vegetaran(in)o, kiu ne scias la francan (ĉar estas pli instige lerni). Ŝi prezentas sin tiele: „mi estas patrino kaj mi batalas por la bestoj”. Ŝia retadreso estas *louna.lisa@gmail.com.*

Ni povas aldoni, ke ŝi estas unu el la redaktoroj de la franca revuo *Végétariens Magazine*, en kiu jam aperis po unu artikolo pri Esperanto respektive pri TEVA. Ŝi ankaŭ serĉas homojn kiuj povas verki ion por tiu

revuo. Precipe pri la vegetarana movado en nefranclingvaj landoj, pri kiu ŝi – se ne per Esperanto – malfacile povus havi informojn. Dum ŝi ankoraŭ ne povos traduki en la francan, ni bezonos franclingvajn esperantistojn por traduki la tekstojn. La revuo aperas ĉiun duan monaton kaj estas sendependa de iu ajn organizaĵo. Ni esperas ke iu(j) volas helpi. Ne estas limdatoj, do kiam ajn vi volas verki, verku, kaj la artikolo aperos en la sekva numero de la revuo.

Tiajn tekstojn sendu al la sekretario, kiu unue zorgos pri tradukado. Se vi ne emas verki, sed traduki jes, same sciigu al la sekretario.

El la historio de nia movado

Lev N. Tolstoj

de *Lilia FABRETTO* kaj *Daniela QUARTIERONI* (Italio)

Kiam sur la sama ideala vojo renkontiĝis la rusa verkisto Lev N. Tolstoj, kiu estis vegetarano, kaj Lazaro Ludoviko Zamenhof, kiu estas la iniciatoro de la Internacia Lingvo Esperanto, naskiĝis la ideo de esperantista vegetarana movado.

Ni ne forgesu la radikojn de nia burĝono.

En nia movado pluraj personoj vivis en la pasinteco kaj vivas nuntempe niajn samajn ideojn vere kaj sindone, kaj ni deziras ĉi tie rememori la centjariĝon de la forpaso de la verkisto kaj pensisto Lev N. Tolstoj (1828-1910), kiu estis Honora Prezidanto de nia movado.

La pasintan jaron en Ruslando kaj en pluraj aliaj landoj oni memoris oficiale la centjariĝon de Tolstoj per multaj iniciatoj kaj publikaĵoj.

La jaroj pasas, la mondo turniĝas; nenio mortas kaj ĉio ŝanĝiĝas; sed la pensoj de saĝeco restas kaj estas ĉiam aktualaj.

Estas konataj la travivaĵoj kaj la verkoj de L. N. Tolstoj, kaj ni ekstraktos mallonge nur kelkajn pensojn el lia „Unua Ŝtupo, aŭ senmortiga nutrado”*.

Diras L. N. Tolstoj: ...”Ĉiu homo en nia mondo, por, mi ne diras, komenci bonan vivon, sed nur iomete celi al ĝi, devas antaŭ ĉio ĉesi

konduki malbonan vivon, devas komenci detrui kondiĉojn de malbona vivo, en kiu li troviĝas... Antaŭ ol fari bonon, li devas ja ĉesi fari malbonon al homoj... Se li serioze kaj sincere celas al la bona vivo, - antaŭ ĉio li ĉiam ĉesos uzi animalan nutraĵon, ĉar, ne parolante pri la ekscito de pasioj, produktata de tiu nutraĵo, ĝia uzado estas vere senmorala, ĉar ĝi postulas mortigon, - agon, kontraŭan al la morala sento...”.

... „Sed kial, se la kontraŭleĝeco, t. e. senmoraleco de la animala nutrado estis tiel longe konata de la homaro, - homoj ĝis nun ne atingis la konscion de tiu leĝo? - demandos la homoj, kutimintaj sin gvidi ne tiom per sia prudento, kiom per publika opinio. La respondo al tiu demando konsistas en tio, ke ĉiu morala progreso de la homaro, estanta la fundamento de ĉiuspeca progreso, fariĝas ĉiam malrapide, sed ke la simptomo de vera movado, ne de okaza, estas ĝia senhaltemo kaj ĝia konstanta kreskado”.

„Kaj tiel progresas la vegetarismo. Ĝia progreso estas esprimita en ĉiuj pensoj de la verkistoj, cititaj en la libro „The Ethics of Diet” (La Etiko de Dieto) de Howard Williams, kaj en la vivo mem de la homaro, ĉiam pli transiranta senkonscie de viandomanĝado al vegetara nutraĵo, kaj konscie en la montriĝinta precipe intense kaj ĉiam pli kreskanta – la vegetarana movado..”.

„Oni ne povas ne ĝoji pri tio same, kiel ne povus ne ĝoji homoj, dezirantaj atingi supron de domo kaj antaŭe senorde kaj vane grimpintaj de diversaj flankoj rekte sur murojn, - kiam fine ili komencus kunveni al la unua ŝtupo de la ŝtuparo, kaj ĉiuj ariĝus ĉe ĝi, sciante, ke la irado supren ne povas fariĝi preter tiu ĉi unua ŝtupo de la ŝtuparo”.

L. N. Tolstoj estis vegetarano kaj esperantisto. Li diris pri Esperanto: „... la oferoj, kiujn alportos ĉiu homo, dediĉinte kelkan tempon al la ellernado de Esperanto, estas tiel sensignifaj, kaj la sekvoj kiuj povas veni, se ĉiuj aligos al si tiun ĉi lingvon, estas tiel grandegaj, ke oni ne povas ne fari tiun ĉi provon”.

Liaj vortoj flugis en la jaroj, kaj atingis kaj atingas landojn kaj homojn, kiujn ni eĉ ne imagas.

Al samideano Lev N. Tolstoj nian varman memoron.

P.S. * La „Unua Ŝtupo, aŭ senmortiga nutrado” estas la antaŭparolo al la rusa traduko de la angla verko „The Ethics of Diet” (La Etiko de Dieto) de Howard Williams, kiu aperis poste broŝure en Esperanto.

Recenzo

„Il cammino della saggezza"

Krom la multaj publikaĵoj, kiuj aperis en diversaj lingvoj pri Lev N. Tolstoj, okaze de la centjariĝo de la forpaso, prof. Rocco (pr. Rokko) ALTIERI aperigis la lastan verkon de Tolstoj „Pout'jizni" en la itala lingvo. Li titolis ĝin „Il cammino della saggezza" (pr. Il kammino della saĝĝezza: La piedirado al la saĝeco).

Tiu ĉi verko de Tolstoj estas vere piedirado de la vivo, kaj ĝi estis postmorte eldonita en 1911 ĉe la eldonejo Posrednik en la rusa lingvo sub la titolo „Pout'jizni". En 1912 E. Halpérine-Kaminsky tradukis ĝin en la francan, kiu aperis sub la titolo „La Pensée de l'Humanité". En 1919 Archibald J. Wolfe tradukis ĝin en la anglan, kaj ĝi aperis sub la titolo „Pathway of Life: Teaching Love and Wisdom".

Plurajn jarojn kaj ĝis la lastaj momentoj de sia vivo, Tolstoj dediĉis al tiu filozofia, spirita verko, kiu estas kolekto da pensoj de malsimilaj aŭtoroj antikvaj kaj nuntempaj; kolekto de ĉiamdaŭra filozofio, kiu estas etika, komuna fono de la homa penso.

Laŭ Tolstoj, la penoj, kiuj liberigas la homon de liaj negativaj kutimoj, plenumiĝas antaŭ ĉio per la penso. La forto de la penso estas kiel semo, kiu naskas grandegan arbon. La penso ne estas videbla, sed ĝi naskas la videblajn ŝanĝojn en la vivo de la homo.

Prof. Rocco Altieri, kiu zorgis pri la apero de tiu ĉi verko de Tolstoj en la itala lingvo, estas vegetarano kaj ankoraŭ ne esperantisto. Tamen li instruas en la Universitato de Pizo kaj li starigis la magistriĝan kurson pri porpacaj sciencoj: internacia kunlaborado kaj transformado de konfliktoj.
Ĉiam ekzistis kaj ekzistas instruado pri milito kaj per ĉiam novaj armiloj.
Pro tio kaj kontraŭe prof. Altieri starigis porpacan instruadon, kaj la pasintan jaron li ricevis en Ankono (Ancona) la Premion Zamenhof „Voĉoj de Paco", organizita de la Vicprezidanto de la Itala Esperanto-Federacio Aldo Grassini.

„*Il cammino della saggezza*" – Lev Tolstoj – zorge de Rocco Altieri, tradukis italen Ruggiero Isernia – 2010 – en 2 volumoj, pĝ 301, cm 21 x 15 – ISBN 978-88-7500-024-0 – ISSN 1720-402X – Centro Gandhi Edizioni – Via Santa Cecilia, 30 – IT 56127 Pisa, Italia – centro.gandhiedizioni.com – www.gandhiedizioni.com - tel 050.542573 - € 30,00.

L.F.

Tritiko

de *Filomena* CANZANO (Italio)

Tritiko estis unu el la unuaj kultivitaj plantoj, laŭ arkeologoj, en la tiel nomata „fekunda duonluno”, teritorio tiele nomata pro ties formo, inter la riveroj Tigriso kaj de Eŭfrato.

Legomojn oni povas kulturi ankaŭ ĉirkaŭ tendaro de nomadoj, sed tritiko, pro la bezonataj klimataj kondiĉoj, devigis la unuajn kultivistojn pretigi kanalan reton por ebligi kaj plivastigi ĝian kultivadon.

La unuaj urboj, ŝirmitaj per muregoj por defendi la rikolton dum la jaro, organizis armeon por protekti la grundojn irigaciitajn per kanaloj pene realigitajn. Tritiko devigis homojn organizi civilan socion. Laŭregula tritika provizado fariĝis pivoto de la politiko de la romia imperio. La vorto faruno devenis de la latina vorto „far” kiu signifas „speltan tritikon”, la cerealo utiligita en tiu periodo por produktado de faruno. Nun tritiko estas la cerealo plej kultivita en la mondo, danke al sia kapablo adaptiĝi al malsamaj mediaj kaj klimataj kondiĉoj. Hodiaŭ la termino „faruno” indikas kutime la farunon de tritiko.

Tritiko malmola kaj tritiko mola estas utiligataj por la homa nutrado. La malmola tritiko enhavas pli da proteinoj ol tiu mola. Per malmola tritiko granule muelita kun netaj eĝoj oni produktas semolojn kaj pulvorsemolojn, dum per mola tritiko oni havigas al si farunojn kies muelaĵoj estas maldikaj kaj rondformaj. Estas kulturataj pluraj specoj de malmola tritiko, sed tiuj de la mola tritiko estas eĉ pli multnombraj. La molaj tritikoj estas la solaj kultivataj en nordaj landoj, la malmolaj, male, estas tipaj de landoj kun modera varma klimato.

En agrara praktiko, la tritikoj distingiĝas je vintraj kaj printempaj, laŭ vegeta ciklo de la plantoj. La vintraj tritikoj havas pli longan ciklon kaj ili, en Eŭropo, devas esti semataj antaŭ la vintro, ekde la mezo de oktobro

ĝis la duono de novembro; la printempaj tritikoj havas vegetan ciklon mallongan kaj ili estas semataj dum marto. En Italio oni preferas la tritikon kun longa vegeta ciklo. Oni elektas tiun kun mallonga ciklo nur kiam aŭtuna vetero estas malfavora kaj malhelpas semadon en la ĝusta tempo.

En Eŭropo oni produktas ĉirkaŭ 50 milionojn da tunoj de tritiko. La saman kvanton, pli malpli, oni produktas en Ameriko, iomete malpli granda estas la produktado de Azio, Afriko kaj Aŭstralio, kiuj kune produktas nur dek milionojn. De tritikokultivado devenas ankaŭ pajlo, utiligata por bovkuŝlokoj en staloj kaj por paperfabrikado, kaj brano kiu fariĝas manĝaĵo por bestoj kaj ankaŭ foje por homoj (ekz. branpano). Faruno estas nutraĵo produktita per muelado kaj senbranigo de cerealoj el kiuj oni forigas fremdajn substancojn kaj malpuraĵojn. La farunoj de tritiko estas utiligitaj por panfarado, por produktado de nutraj pastaĵoj, de biskvitoj, de dolĉaĵoj, de picoj ktp. Precipe la malmola tritiko estas utiligata por produktado de pastaĵoj kaj de pano en kelkaj regionoj, la mola por produktado de pano kaj por aliaj bakitaj produktoj. La itala leĝaro (leĝo n-ro 580 de 1967) ordonas ke la sekigita pastaĵo devas esti produktita nur kaj ekskluzive per semolo de malmola tritiko. Kiom ajna aldona mola tritiko, eĉ se parta, estas fraŭdo. Ne estas same en aliaj landoj, kie estas permesate utiligi farunon de mola tritiko ankaŭ por pastaĵoj.

La faruno de tritiko estis esenca nutraĵo por la egipta, greka kaj romia civilizoj kaj ĝi havis nepre gravan rolon en la historio de la homa nutrado, sed ankaŭ hodiaŭ faruno estas unu el la pivotoj de nia manĝado, precipe en mediteraneaj areoj, kie pano, pastaĵo kaj pico ludas grandegan rolon en dietoj. La tritika faruno enhavas amelon kaj vegetalajn proteinojn, glutenon kaj krome dekstrinon, sukerojn, malgrandan kvanton de grasaj substancoj, mineralajn elementojn, fosfatojn kaj vitaminojn. Amelo estas la ĉefa fonto de karbonhidratoj. Per kelkaj transformiĝoj en la organismo oni akiras glukozon kiu estas la sola sukero kiu cirkulas en la sango, provizante per la necesa energio por la funkciado de la organismo.

La vegetalaj proteinoj de tritiko, en kontakto kun akvo, formas glutenon, koloidan substancon, kiu tamen ĉe kelkaj homoj kaŭzas sanproblemojn, ilia korpo ne toleras la glutenon (celiakio, itale: celiachia). Per faruno oni produktas pastaĵojn, picon, panon, dolĉaĵojn ktp.

„Pasta” estas knedaĵo de faruno kaj akvo, diversforme tranĉita kaj sekigita. Por gustumi ĝin, ĝenerale ĝi estas boligita kaj poste kondimentita per diversaj simplaj aŭ riĉaj saŭcoj. Ĝi estas difinita la „reĝino de la mediteranea dieto” kaj estas konata kaj ŝatata tra la tuta mondo. La kaloria

valoro proksimiĝas al 350 Kcal en ĉiuj 100 gramoj kaj la grasa enteno estas malpli ol 1%.

La pastaĵoj vendataj estas:

– pastaĵo de malmola tritika semolo (itale: „pasta di semola di grano duro”). En Italio la seka pastaĵo, simpla aŭ aromigita, kun aŭ sen ovoj, estas preparata nur per faruno de malmola tritiko, kiu permesas al pastaĵo elteni bonege la boligadon: pro tio la itala „pasta” estas nutraĵo kiu diferenciĝas pro kvalito kaj bongusteco.

– specialaj pastaĵoj estas produktataj per faruno kaj aliaj permesitaj ingrediencoj kiel legomoj (tomatoj, spinacoj), cerealoj (spelta tritiko, lentoj), diversaj farĉoj (legomoj, fungoj, fromaĝoj ktp.)

– pastaĵo kun ovoj (itale: pasta all’uovo) estas pastaĵo preparita per faruno de malmola tritiko kaj ovoj de kokino. Ĝi devas enteni almenaŭ 20% da ovoj. Ovoj plifortigas la koloron, kiu iĝas pli flava, plibonigas elastecon kaj reduktas gluecon.

– freŝaj pastaĵoj (itale: „paste fresche”). La plej gravaj estas la „pasta all’uovo” (ova pastaĵo) per kiu oni pretigas „tagliatelle” (nudeloj), „tagliolini” (nudeletoj), „quadrucci” (kvadratetoj), „maltagliati” (ne regule tranĉitaj nudeloj), kaj farĉitaj pastaĵoj kiel „lasagne” (lasanjoj), „cannelloni” (kanelonoj), „tortellini” (farĉitaj pastoringoj[1] – *vd sube*), „agnolotti” (pastopoŝoj) kaj „ravioli” (ravioloj). Por produkti ilin oni devas uzi nur freŝajn ovojn.

– integra pastaĵo estas pastaĵo farata el semolo kaj ĉirkaŭ 20 procentoj da brano kaj tritikfibro.

– dietaj pastaĵoj estas preparataj per la samaj bazaj ingrediencoj de komunaj pastaĵoj, sed parte anstataŭigataj per aliaj nutraĵoj kaj ofte kun aldonaj vitaminoj kaj mineralaj saloj. Ili enhavas modestan kvanton de glukozo aŭ de proteinoj aŭ de kalorioj aŭ de natrio; ili estas por apartaj individuoj kiel diabetuloj, kormalsanuloj aŭ por tiuj, kiuj ne toleras glutenon.

Oni povas klasifiki la pastaĵon danke al kelkaj karakterizoj:

– pastaĵo mallonga (itale: „pasta corta”): „penne” (plumoj), „farfalle” (papilioj), „fusilli” (spiralpastaĵo), maccheroni (esperante: makaronioj), orecchiette (Esperante: orelforma pastaĵo) ktp.

[1] Oni ja povas ilin farĉi ilin ankaŭ vegetare. – NdlR

– pastaĵo longa (itale: „pasta lunga”): „spaghetti” (spagetoj), „bucatini” (malplenaj spagetoj), „linguine” (langetoj), „tagliolini” (nudeletoj), „capelli d'angelo” (anĝelaj haroj) ktp.
– pastaĵo farĉita (itale: „pasta ripiena”): „tortellini” (farĉitaj pastoringoj), „ravioli” (ravioloj), „gnocchi” (buletoj), „agnolotti” (pastopoŝoj) ktp.
– lasanjoj (itale: „lasagne”): ondoformaj, normalaj kaj verdaj lazanjoj.

La longaj pastaĵoj bezonas fluan saŭcon, la mallongaj kaj la konkoformaj grajnoriĉan saŭcon. La boltempo de pastaĵo, en abunda sala akvo, dependas kaj de ĝia dikeco kaj de ĝia formo.

Pano (de la latina *panis*) estas preparita per gistfermentado de moltritika faruno kaj akvo kaj poste bakita. Ĝi havas multajn formojn kaj povas enhavi regionajn ingrediencojn. La termino pano estas foje sinonimo de nutraĵo kaj de manĝaĵo, ne nur fizika. En la antikva kuirado ekzistis la termino 'cumpanaticum' por indiki ĉion kio povis akompani panon, substrekante ĝian bazan rolon. Pano povas esti preparita ankaŭ sen gisto. Ĝi estas taŭga por konservado dum longaj periodoj kaj estas disvastiĝinta en multaj mezorientaj landoj.

Per tritikfaruno oni faras biskvitojn, dolĉaĵojn, kukojn. Ĉiu lando, ĉiu regiono, ĉiu evento en la jaro, havas siajn specifajn.

Pri pico, bv rigardi la artikolon de Filomena kaj Lilia en „Esperantista Vegetarano” 2006 paĝoj 15-18.

Olga ALMEIDA (1923-2010)

Forpasis samideanino Olga ALMEIDA, portugala esperantisto, vegetarano, ano de TEVA kaj dum multaj jaroj peranto de la revuo Esperantista Vegetarano.

Ŝi esperantistiĝis en 1950, plenumis multajn taskojn por la movado kaj instruis Esperanton hejme. Ŝi multe vojaĝis kune kun sia edzo, la elstara esperantisto A. S. Almeida. Pliajn detalojn pri ŝiaj agadoj vi povas trovi en la revuo „La Karavelo” no. 24, de 2010, kie aperas artikolo pri ŝi, verkita de ŝia edzo.

La artikolo estas legebla ankaŭ en la reta provversio de tiu revuo, je la adreso: *http://www.lakaravelo.com/LK_000/LK_024_provversio.pdf*

MIELO KAJ CINAMO

de *Julia SIGMOND* (Rumanio)

Aperis artikolo en la semajna gazeto WORLD NEWS de Kanado, kun listo de tiuj malsanoj, kiujn eblas kuraci per mielo kaj cinamo. Interalie tiu kuracmetodo fortigas la imun-sistemon, defendas nin kontraŭ virusoj kaj bakterioj, igas nin laborkapablaj.

KORMALSANO

Miksu la mielon kun cinamo-pulvoro kaj uzu ĝin anstataŭ marmelado, ŝmirante ĝin sur pantranĉaĵon. Konsumu ĝin regule. Tio malaltigas la nivelon de kolesterolo kaj defendas kontraŭ infarkto. Kiuj jam suferis infarkton, kaj regule konsumas ĉi tiun miksaĵon, tiuj havas grandan ŝancon ne plu ricevi novan infarkton. Krome, ĉi tiu miksaĵo faciligas la spiradon kaj fortigas la laboron de la koro. En Usono kaj Kanado per ĉi tiu metodo oni kuracas tiujn malsanulojn, kies arterioj – pro alta aĝo – jam ne estas sufiĉe elastaj. La mielo kaj cinamo redonas elastecon al la arterioj.

ARTRITO

La malsanuloj suferantaj pro la eluziĝo de la artikoj, tri fojojn ĉiutage trinku glason da varma akvo, en kiun oni metis du kuleretojn da mielo kaj unu kulereton da cinamo-pulvoro. Oni povas liberiĝi eĉ de kronika artrito, se oni regule konsumas tion. Ĉe la universitato de Copenham oni konstatis, ke post ĉi tiu kuracmetodo el 200 malsanuloj 73 perfekte resaniĝis, entute liberiĝis de la doloro kaj la ne ir-kapablaj sendolore ekiradis.

VEZIKO-INFEKTO

En glason da varmeta akvo enmetu du kuleretojn da mielo kaj unu kulereton da cinamo-pulvoro. Tio ĉesigas la infekton de la urina veziko kaj de la urinaj vojoj.

DENTO-DOLORO

Miksu kvin kuleretojn da mielo kun unu kulereto da cinamo-polvo. Tri fojojn ĉiutage metu iom da tiu miksaĵo sur la dolorantan denton. La doloro foriĝas.

KOLESTEROLO-NIVELO

Du kuleretojn da mielo kaj tri kuleretojn da cinamo-pulvoro metu en 2 dl da varmega akvo. Se vi trinkas ĝin, post 2 horoj la nivelo de kolesterolo malaltiĝos je 10%. Se tri fojojn ĉiutage vi konsumas ĝin, la kronika alta

nivelo malaltiĝas. La ĉiutaga konsumo de mielo haltigas la altiĝon de la kolesterol-nivelo.

MALVARMUMO

Se vi ofte malvarmumas: tri fojojn ĉiutage, dum tri tagoj, prenu unu kuleron da mielo kaj 1/4 kulereton da cinamo-pulvoro. Tio kuracas la malvarmumon kaj la kronikan tusadon, kaj purigas la trakeon.

STOMAKO-PROBLEMOJ

La miksaĵo de mielo kaj cinamo kuracas la doloron de la stomako kaj malhelpas la formiĝon de stomaka ulcero.

FORTIGO DE LA IMUN-SISTEMO

La regula konsumo de mielo kaj cinamo fortigas la imun-sistemon, defendas la organismon kontraŭ la virusoj kaj bakterioj. La multaj vitaminoj kaj la fero troviĝantaj en la mielo, fortigas la leŭkocitojn en la batalo kontraŭ la bakterioj kaj virusoj.

BRULANTA STOMAKO

Unu kulereto da cinamo-pulvoro miksita kun du kuleretoj da mielo malhelpas la troan produktiĝon de stomakacido.

NAZO-KATARO

Hispanaj sciencistoj trovis, ke la naturaj elementoj de la mielo eliminas la bakterio-stamojn de la nazkataro.

AKNO

Miksu bone tri kuleretojn da mielo kaj unu kulereton da cinamo-pulvoro. Vespere antaŭ la enlitiĝo ŝmiru la aknojn per ĉi tiu miksaĵo. Post iom da tempo lavu ĝin per varma akvo. Se vi ĉiuvespere faros tion, la aknoj post unu semajno malaperos.

HAŬTO-INFEKTO

La mielo+cinamo kuracas la ekzemon, la dartron kaj ĉiuspecajn haŭtinfektojn.

GRASIĜO

Matene, duonhoron antaŭ la matenmanĝo, kaj vespere antaŭ la enlitiĝo, trinku glason da trinkaĵo mielo+cinamo. Ĝia regula konsumado malaltigas la pezon eĉ ĉe la obezuloj. Ĝi malhelpas la grasiĝon eĉ se oni manĝas tre grasajn nutraĵojn.

La fizikan forton plej bone regeneras la mielo. La aĝaj homoj, kiuj konsumas mielon kun cinamo estas pli fortaj kaj moviĝemaj. Se ĉiutage ĉirkaŭ la 15-a horo ili trinkas similan trinkaĵon, jam post semajno vidiĝas la rezulto: ilia organismo iĝas multe pli forta kaj rezistema.

Lingva Angulo

„Makarie!", ĉu nova eksklamacio?

„Apud, dum, inter, post, sed, sub, tamen", ktp, kiujn ni uzas en nia lingvo devenas rekte de la latina lingvo; „kaj" (kai) devenas de la greka, ktp.

„*Makarie!*" estas vokativa eksklamacio en la greka lingvo, kiu signifas „feliĉa!", „mi estus feliĉa se...".

En la itala lingvo estas uzata la eksklamacio „*magari!"*, kiu devenas de la greka „*makarie!*" kaj esprimas deziron en viva maniero; sed la itallingvanoj ofte ne scias kiel traduki tiun esprimon en Esperanton.

Mi ne amas superfluajn neologismojn aŭ provincialismojn en nia lingvo, sed mi amas malkovri la originon de la vortoj; mi sekvas la Fundamento-n de L.L.Z. kaj mi respektas la decidojn de la Akademianoj pri la novaj vortoj.

Ĉar mi ne trovis en PIV la ĉi-supran unuvortan eksklamacion, kiu estus utila laŭ mia opinio en la ĉiutaga parolado, mi sugestus ĝin al la atento de la Akademianoj.

Intertempe mi uzos la eksklamacion „*makarie!"*; kaj kiam ekzemple samideanino Izabelino, fama kuiristino, diros al mi: „Ĉu vi dezirus gustumi mian novebakitan ĉeriztorton?", mi respondos al ŝi: „Makarie!" kaj mi rigardos en la vizaĝon de Izabelino, kia estas ŝia reago.

Luiĝi Rokamoriĉe

La jogo de nutrado

Jen denove kelkaj eltiraĵoj el libro, kiun mi tre ŝatas (la antaŭa eltiraĵo aperis en E/V 2010/1). Ĝi estas havebla ankaŭ ĉe UEA. Hodiaŭ mi proponas al vi kelkajn liniojn el la dua ĉapitro.

Nancy F*ONTANNAZ*

Omraam Mikhaël AÏVANHOV: La jogo de nutrado. Tradukis el la franca Claude Piron. Eldonejo PROSVETA, CH-1808 Les Monts-de-Corsier, Svislando

El paĝoj 23 – 29

Nuntempe multaj homoj, perdinte la ekvilibron pro sia febra vivo, provas retrovi ĝin per jogo, zen-budhismo, transcenda meditado aŭ tiu aŭ alia metodo por sin malstreĉi. Mi diras, ne ke tio ne estas bona, nur ke mi trovis pli simplan kaj pli efikan ekzercon: lerni manĝi.

Kiam oni manĝas iel ajn, en bruo, nervozeco, hasto, diskutoj, al kio utilas poste iri mediti aŭ jogi? Kia komedio! Kial ne kompreni, ke ĉiutage, du- aŭ trifoje tage, ni ĉiuj havas okazon ekzerci nin al malstreĉo, koncentrado, harmoniigo de ĉiuj niaj ĉeloj?

Se mi petas vin klopodi silente manĝi (ne nur resti senparola, sed eĉ fari neniun bruon per la manĝilaro), longe maĉante ĉiun buŝplenon, de tempo al tempo farante kelkajn profundajn spirojn, sed precipe koncentrante vin pri la nutraĵoj kaj dankante la Ĉielon pri tiu tuta riĉo, la kaŭzo estas, ke tiuj ekzercoj, ŝajne sensignifaj, staras inter la plej bonaj metodoj akiri memregadon. Regante tiujn etajn farojn, vi akiros la kapablon mastri la grandajn. Kiam mi vidas iun neglekteman aŭ mallertan pri malgravaj aferoj, estas facile scii, ne nur en kia malordo li vivis antaŭe, sed kiel ĉiuj tiuj mankoj negative speguliĝos en lia plua vivo. Ĉio ja estas al ĉio ligita.

Evidente malfacilas silenti dummanĝe por koncentri sin nur sur la nutraĵon… Kaj se oni sukcesas silenti kaj ekstere regi siajn gestojn, oni interne bruas… Aŭ oni sukcesas ene paci, sed la pensoj disvagas. Tial mi diras al vi, ke sinnutro estas jogo, ĉar kapabli manĝi postulas atenton, koncentriĝon kaj regadon de si mem.

Sed por povi koncentri vian penson dummanĝe, vi devas jam kutimi regi ĝin en la cetera vivo. Se vi atente zorgas neniam lasi negativajn pensojn kaj sentojn invadi vin, jes, tiam la grundo estas preparita, kaj la afero facilos.

Kiam vi troviĝas antaŭ nutraĵo, flanke lasu ĉion, eĉ plej gravajn aferojn, ĉar kio plej gravas tiumomente, tio estas nutri vin laŭ la diaj reguloj. Se vi bonorde manĝis, ĉio alia rapide solviĝos. Taŭge manĝi do ebligas gajni multan tempon kaj atingi grandan fortoŝparon. Ne imagu, ke vi sukcesos pli facile kaj pli rapide problemsolvi restante en stato febra kaj streĉa; male, se tiel, vi lasos la objektojn fali de viaj manoj, vi parolos mallerte, la aliajn vi taŭzos, kaj poste tagoj necesos por ripari la fuŝojn.

La manĝoj prezentas la okazon, kiam oni komencu okupi sin pri la esencaj aferoj, t.e. progresigi sian koron, sian intelekton, la potencon de sia volo.

Ĉu vi volas disvolvi vian intelekton? Vi tion povas fari ĉiufoje, kiam vi uzas la ilojn sur la tablo. Provu ilin preni kaj meti sen kolizio, sen ekbato: jen bona maniero ekzerci vin atenti kaj antaŭpensi.

Por progresigi vian koron, vi evitos brui kaj ĝeni la aliajn, kiuj same bezonas kvietiĝi, koncentri sin, mediti. Multaj pensas: «La aliaj, ĉu? Kiel tio rilatas al mi?» Jen kial la tuta mondo dekadencas: oni ne konsideras la ceterulojn. Homoj ne kapablas vivi kune, ĉar ili ne havas respekton kaj atenton unu por la alia. Kune manĝi do estas mirinda okazo disvolvi sin kaj plivastigi sian konscion.

Signas la evolustadion de homo lia grado de konscio pri tio, ke li apartenas al tutaĵo multe pli vasta ol li, kies harmonion li zorgas ne ĝeni per sia agado, siaj pensoj, siaj sentoj, sia ena bruo.Vi diros: «Pri kio vi parolas? Kio estas tiu ena bruo?» Jes, ĉia bruo rezultas el misakordo kaj la bruo, kiun ni faras interne de ni per niaj turmentoj aŭ ribeloj, malkvietigas la psikan etoson. La bruanto ne scias, ke eĉ por li, tio estas tre malbona, kaj ke iutage tiu bruo manifestiĝos en lia korpo subforme de psika aŭ eĉ fizika malsano.

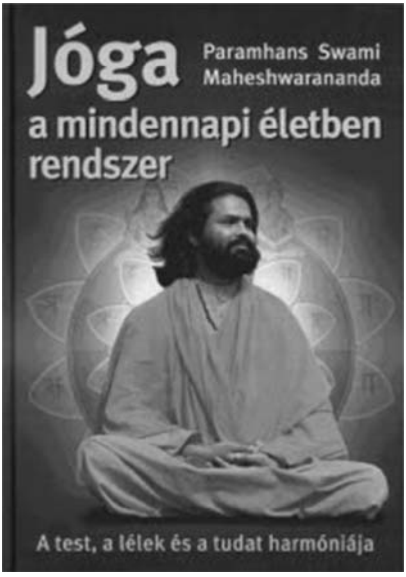
Enmetante nutraĵon en vin, zorgu ankaŭ sendi al ĝi vian amon, ĉar tiumomente ĝi malfermiĝas por donaci al vi ĉiujn siajn trezorojn. Rigardu floron: kiam la suno varmigas ĝin, ĝi malfermiĝas, kaj kiam la suno malaperas, ĝi fermas sin. Kaj kio pri nutraĵo? Se vi ne amos ĝin, ĝi donos al vi preskaŭ nenion, ĝi sin fermos. Sed amu ĝin, manĝu ĝin ame, ĝi malfermiĝos kaj ellasos sian bonodoron, ĝi donos al vi ĉiujn siajn eterajn partetojn.

Dummanĝe vi do disvolvas viajn intelekton kaj koron, sed ankaŭ vian potencon voli, ĉar vi akiras la kutimon regi viajn gestojn, igi ilin laŭmezuraj, harmoniaj… Kaj gestoj rilatas al la sfero de volo. En la tagoj, kiam vi sentas vin nervoza, konsideru la manĝojn okazo lerni trovi pacon en vi; maĉu malrapide, atentu viajn gestojn: post kelkaj minutoj jam trankvilo ree regos en vi. Ekzistas simplaj rimedoj por venki nervozecon. Vi komencis paroli aŭ labori en stato malkvieta: se vi faros nenion, vi restos tuttage senpaca kaj ĉiuj viaj energioj forsvenos, ĉar vi forgesis «fermi la kranojn»… Vi do minute haltu, ĉesu paroli, ne movu vin… kaj alprenu alian ritmon, orientiĝon novan.

La vegetara nutrado (2)

el la hungara tradukis d-ro György FLENDER (Hungario)

Paramhans Swami Maheshwarananda: Jogo en la ĉiutaga vivo – sistemo (la hungara varianto aperis en Budapeŝto, 2005), paĝoj 421-423.



Ĉu ne estas strange, ke dum ni ŝatas kaj dorlotas kareseme niajn hundon, kobajon, hamstron, katon, ni aĉetas kaj manĝas – sen la plej malmulta konsciencriproĉo – frititan kokidaĵon, fiŝon, bovidaĵon kaj porkaĵon? Multaj homoj ne pensas pri tio, ke por la satigo de la „gastronomiaj ĝuoj" oni buĉas, turmentas vivajn, sentemajn, animhavajn bestojn, estaĵojn.

La diokonscia jogano diras: „Kiu ne povas doni vivon, tiu ne havas la rajton forpreni ĝin." Ĉiujn estaĵojn, kiujn oni mortigas perforte – estu ili homoj, aŭ bestoj – atendas longa vagado en la mondo transcenda, antaŭ ol ili denove

enkarniĝas, kaj plenumas sian sorton. Pezan karmon ekhavos, kiu mortigas estaĵon aŭ detruas, estingas sian propran vivon.

La viando-nutraĵo estas mortinta manĝaĵo, kaj kiu manĝas morton, tiu prenas al si morton kaj puŝas ankaŭ sin mem al morto. Kontraste al tio, la vegetara nutrado donas vivforton kaj sanon, kaj estigas la fundamenton de la spirita disvolviĝo. La viando-manĝado estas la plej malĝusta formo de nutrado, kaj el sana, kaj el psika, eĉ el etika vidpunktoj. Se ni pripensas la aferon pli bone kaj ni iom trasentas la situacion de aliaj estaĵoj, ni povas tion facile kompreni.

La „viando-produktado" estas ne nur besto-suferigo, sed ankaŭ grandmezura malŝparo de nutraĵoj. Por havi 1 kg-on da viando, ni devas uzi 7-15 kg-ojn da grenoj kaj fabacoj. Tio signifas, ke la kamparanoj kulturas cerealojn kaj grenojn unuavice ne por la homoj, sed por bestoj. 90 %-oj de la proteinoj, kaj 99 %-oj el la sakaridoj perdiĝas, se la grenoj iĝas homa nutrado en formo de viandaĵoj.

La grasigejoj signifas grandegan ŝarĝon por la homa ĉirkaŭaĵo. 1 kg da tritiko bezonas 60 litrojn da akvo, samtempe 1 kg da viando 2500-6000 litrojn da akvo. Poste tiu akvo miksiĝas kun venenaj kemiaĵoj, kaj kiel sterko-solvaĵo ĝi enfiltriĝas en la teron, tiel ĝi eniĝas al la grundakvo kaj trinkakvo. La ekologiistoj kalkulis, ke la viando-produktado kaŭzas dek-oblan medio-poluadon ol la dommastrumado, kaj trioblan ol la industrio.

Por pretigo de unu sandviĉo, tiel nomata „hamburgero" oni devas eltranĉi 4-5 kvadratmetrojn da praarbaro por havi novajn kamparojn aŭ paŝtejojn por la bestoj, tiel detruante unu el la plej valoraj naturaj trezoroj de la homaro. La terpeco, kiu certigas la nutradon de unu viando-konsumanto, estus sufiĉa por nutrado de 20 vegetaranoj.

Forlaso de la viando-manĝado, do ne estas nur morala, etika deziro, sed samtempe garantio de nia transvivo sur la planedo. En la mondo multloke estas malsatmizeroj, poluado de la grundakvo, pereigo de valoraj naturaj energifontoj, terdeglitoj, erozio de la grundo, veteraj katastrofoj, kaj ĉiuj ĉi estas rektaj sekvoj de niaj nutradaj kutimoj.

Ĉiu homo devus konsciiĝi, ni ĉiuj tre klare devus kompreni, kiom speciala kaj difektiĝema estas en ĉi tiu planedo la ekvilibro de la vivo, kaj ke ni homoj paŝadas sur vojo, kiu gvidas al renverso de tiu ekvilibro, pro manko de pripenso, pro nescio, monavido, komfortokaŭzoj aŭ simple nur pro indiferento. Laŭ la trafa vortigo de Lev Tolstoj, la poeto kaj humanisto: „Dum ekzistas la buĉejoj, estos ankaŭ batalkampoj!" Ĉar kiel ni povas havi la plej etan ŝancon, krei pacon kaj feliĉon en la mondo, se dume ni suferigas kaj murdas, buĉas milionojn da bestoj, niajn „malgrandajn" gefratojn..

La esenco de nia darmo (tasko/devo) estas, ke ni donu helpon, protekton kaj apogon, kaj ne tio, ke ni daŭrigu la rabmastrumadon kaj detruon. Por la homaro oni povas resumi la plej superan, la plej altan ordonon en unu frazo, kiu samtempe estas por ni ankaŭ la plej grava leĝo:

AHIMSA PARAMO DHARMA

t.e. „Ne damaĝi" – estas la plej supera principo, devo.

Ne estas pli granda peko, krimo ol murdi kaj damaĝi al aliuloj. Se ni ne sentas la doloron de la bestoj, kiuj estas buĉotaj kaj ni fermas la okulojn antaŭ ilia sufero, tiam ni ne miru, ke ni devas suferi, travivi tutan vicon da kruelaj militoj, katastrofoj, malsanoj kaj la detruiĝon de la homa ĉirkaŭaĵo.

LA IDEALA NUTRAĴO

de Martinus

Okaze de la Universala Kongreso 2011 en Danio estas bone mencii, ke la dana verkisto Martinus havis kaj havas grandan signifon por la kompreno pri vegetarismo kaj pri Esperanto, ĉar li forte substrekis la valoron de ambaŭ sintenoj.
Tio estas la kaŭzo, ke en Danio multaj membroj en la vegetaraj kaj Esperantaj kluboj studas la verkojn de Martinus.
Jen teksto el lia libro: „La ideala nutraĵo"
– la 7-a ĉapitro:

Kontraŭdiroj pri ĉesigo de la besto-narkotika nutrado, kaj refuto al ili.

Al mia atentigo pri la erara nutromaniero multaj legantoj kredeble havas diversajn kontraŭargumentojn. Kelkaj opinias, ke estiĝos tro multaj bestoj, se la homoj ne manĝadas ilin. Kun tia kontraŭdiro venas tamen nur homo, al kiu mankas ĉia vera kono pri la dieca ordo en la mondo; ĉar se li havus tiun konon, li ankaŭ scius, ke la nombro de vivaj estuloj estas reguligata per aliaj rimedoj. La fortoj, kiuj reguligas la respektivajn nombrojn de la maraj, aeraj kaj ceteraj vivuloj miriadantaj ekster la homa atingopovo reguligas ankaŭ la nombron de la bestoj uzataj de la homo. Neniam la homoj estos flankenpuŝataj de tro da ŝafoj, bovoj kaj porkoj, eĉ se ili ĉesos manĝi ilin, tiom malpli ĉar tiam ankaŭ ĉesos la bredado. La homa partopreno en la bestonombra reguligado estas tute sensignifa kompare kun la vera reguliga faktoro: la spirita atmosfero de la terglobo. Tiu atmosfero senpere direktas la terajn altiro- kaj forpuŝofortojn, el kiuj – kiel montras kosmaj analizoj – rezultas la astronomiaj kaj klimataj cirkonstancoj sur la tero. La spirita atmosfero tiamaniere decidas pri la surteraj nutrocirkonstancoj kaj ekzist-ebloj kaj per tio ankaŭ pri la nombro de vivaj estuloj.

Aliaj maltrankvile demandas, kio okazos al la multmiloj da homoj kiuj sin vivtenas ĉe laboro ligita al la konsumado de bestaj kaj narkotikaj aĵoj. Tia demando estiĝas pro la erara supozo, ke ĉiuj tiuj homoj perdos sian ekzist-eblon, kiam oni forlasos la besto-narkotikan konsumokutimon. Sed tia supozo estas tute supraĵa kaj havas nenian kontakton kun la realo. La evoluo okazas laŭ eternaj neŝanĝeblaj leĝoj, kiuj decidas interalie, ke la evoluo pasu ne salte, sed kontinue per tre malgrandaj paŝoj de primitivo ĝis perfekteco. Ĉiu unuopa ŝtupo estas tiom mikroskopa ke preskaŭ ne eblas distingi ĝin de la najbaraj sub kaj super ĝi; kaj neniu el la ŝtupoj estas transsaltebla; ĉiun devas surpaŝi kaj trasperti ĉiu viva estulo. Leono ne subite iĝas simio, kaj simio ne subite homo. Tia ŝanĝo povas okazi nur tra nemezureble longa evoluprocezo, kaj la kresko dum nur unu enkarna estado estas nekonstatebla pro sia malgrando.

Ankaŭ la homa nutrado estas ligita al evoluo; ĝi ne povas ŝanĝiĝi en unu momento. Kiel la tuta besta konsumsistemo kun siaj sennombraj entreprenoj kaj multekostaj fabrikoj mirinde genie elpensitaj ne estis kreitaj en unu tago, sed per ĉiutaga laboro tra multaj generacioj, tiel same la nova, al homaj estuloj destinita, nutrokutimo kun la apartenaj entreprenoj kaj fabrikoj ktp. ne aperas subite, sed nur iom post iom laŭ evoluo tra

generacioj. Do, neniu fabrikado de tabako, alkoholaĵoj ktp., neniu breda aŭ buĉa entrepreno kaj nenia ajn formo de homa laboro ligita al la besta konsumado ĉesos aŭ embarasiĝos pro subita ŝanĝo en la nutrokutimo de la homaro, ĉar tia subita ŝanĝo estas neebla. La diversaj homoj staras sur tro malsamaj evoluŝtupoj, por ke ili povu samtempe transiri al la nova nutro-kutimo. Ĉi tiu transiro do okazas nur iom post iom, nome tiamaniere, ke la homoj unuope, unu post alia laŭ sia evoluo atingita pro malsanoj kaj suferoj kaj laŭ siaj ceteraj spertoj, sentoj kaj inteligento, ekvidas kaj rekonas la nekonvenecon de la malnova nutrokutimo, kaj tial transiras al la nova.

Tiu iom-post-ioma transiro ne estas nova fenomeno; ĝi jam estas plene evoluinta realaĵo videbla en la ĉiutaga vivo. Batali kontraŭ ĝi estus vana faro kaj similus al batalo kontraŭ fulmotondro, aŭ al klopodo ŝanĝi la astrajn orbitojn. Oni do povas esti tute trankvila pri la transiro al la novaj konsumaĵoj; ĝi neniel okazos en maniero malagrabla por la homoj. Ĝi estas natura procezo, kiun ĉiu tera homo necese devas trapasi por atingi la stadion de vera "Di-homo", same kiel li iam devis renkonti kaj akcepti la bestan nutromanieron por sperti la genian ekzistoformon en la besta regno.

Mia klarigo pri la mallumaj rezultatoj el la manĝado de bestaĵoj eble igas kelkajn demandi, kiel tiaj rezultatoj povas akordi kun la biblia eldiro, ke "ĉio estas tre bona". Kompletan respondon al tio donas "Livets Bog’’ (La Libro de la Vivo); ĉi tie mi povas diri nur, ke ĉiu estulo necese devas travivi mallumon kaj doloron, ĉar sen sperto pri tiuj fenomenoj li havas neniun eblon por taksi la valoron de lumo kaj bonfarto. La mallumo do estas dieca aranĝo.

Se oni demandas, per kiu peranto de mallumaj travivaĵoj estu verŝataj super homojn, oni pripensu, ke la providenco ja devas uzi por tio la plej taŭgajn rimedojn, t.e. estulojn, kies amopovo ankoraŭ estas tiom primitiva aŭ latenta, ke ilia plej intensa vivoĝuo ĝuste estas turmentado al aliuloj. Iliaj mallumaj agoj ligas ilin al la ekzistozono de mallumo kaj al ties konsekvencoj: la efikoj de iliaj malbonaj agoj. Tiuj efikoj revenos al ili mem kiel pezaj doloroj kaj malfeliĉo, kaj per tio ekevoluos en ili ĝermoj de sopiro al ekzisto pli bona kaj pura; en la fundo de ilia konscio komencos lumi imago pri pli alta ekzistoplano.

Ĝuste por homoj atingintaj tiun evoluaŭroron ĉi tiuj linioj estas skribitaj, En la tipa rabobesto troviĝas neniu tia aŭroro, ankaŭ ne en la konscio de la plej primitivaj homaj sango-viandokonsumantoj. Ĉe ili ankoraŭ regas suverene la konvinko, ke la homo ne povas vivi sen viandomanĝaĵo, – vivokondiĉo egala al tiu de rabobesto. Paroli al tiaj

estuloj estus vane; sed, kompreneble, al ilia konvinko oni devas esti ekstreme tolerema, ĉar pro ilia tro malgranda amopovo estas neeble al ili imagi pli bonan vivmanieron; kaj tial ili devas provizore daŭrigi la sango-viandokonsumadon kaj per tio krei al si la dolorojn kaj suferojn kiuj ankoraŭ necesas por la evoluo de amopovo, por la evoluo de abomeno kontraŭ la principo de mortigo. Tiaj estuloj do ne povas kompreni nek povas akcepti, kion ĉi tiu libro eldiras; ĝi sekve atendas akcepton nur ĉe homoj, kiuj jam komencis senti abomenon kontraŭ buĉado kaj mortigo…

Tradukis C. GRAVERSEN 1965. La artikolon sendis Ejnar HJORTH.

La homa korpo

En „Itala Fervojisto – Informa Bulteno” (IFIB) regule aperas interesaj, sciencpopularigaj artikoletoj pri la homa korpo. Ĉiu artikoleto konsistas el du partoj: la unua parto enhavas statistikajn indikojn, priskribojn de faktoj kun iliaj kuriozaj pintoj kaj ĝi nomiĝas „Rekordoj de la homa korpo”, la dua estas nomata „Sciencevoluoj”, kaj ĝi estas priskribo de eltrovaĵoj, kiuj enhavas konojn pri la sama temo. Jen la ĝis nun aperintaj materialoj pri la diversaj korpopartoj. (Tradukis: Romano Bolognesi).

Cerbo

Ĝia pezo fluktuas inter 1,5 kaj 2 kg kaj ĝi estas 2% el la korpa pezo, sed ĝi eluzas 20% el la oksigeno metaboligita de nia organismo. Dum la feta kresko formiĝas po ĉirkaŭ 360 milionoj da neŭronoj tage. Ĵusnaskito jam enhavas inter 50 kaj 100 miliardojn da neŭronoj, kiuj, hipoteze vicigitaj unu post la alia, formus ĉenon longan 1 250 km! Ĉiu neŭrono estas kunligita kun ĉirkaŭ 50 000 najbaraj nervaj ĉeloj, sume per 100 000 miliardoj da konektoj (nomataj „sinapsoj”) pere de kiuj la cerbo regas la korpon. La plej aktiva parto de tiu lasta estas ankaŭ la plej ekstera: la „kortekso”, ia „sulkoplena kaloto”, kiu entenas 60% el la neŭronoj. Teorie, se sternita, ĝi kovrus ĉirkaŭ 15 m^2. Sed, kiom potenca estas nia menso? Oni opinias, ke ĝi povas enteni informojn kiel en 1 000 enciklopedioj, ĉiu kun po 20 volumoj. Tamen, neniu lernanto kontrolis tion… ĉar nun ekzistas Internet!

Ĉiuj scias, ke la cerbo estas la fabriko de la sonĝoj, Sed ne ĉiuj scias, ke ili naskiĝas en la tiel nomata „langsuba faldo”, regiono, kiu regas ankaŭ la vidfunkciojn, lokita en la kortekso parieta-okcipita. Malkovris tion svisaj kuracistoj, dum ili kuracis pacientinon lezitan pro ikto. Ilia esplorado, publikigita en la prestiĝa revuo „Annals of Neurology”, reprezentas la unuan demonstron, ke ekzistas startiga sistemo de la sonĝoj sendependa de tiu de la dormo. Tio povus ankaŭ ebligi pli bone kompreni la fenomenon de la „sendormaj sonĝoj: la revoj”. (IFIB 2007/12)

Haŭto

La haŭto estas tute aŭtentika organo kaj estas ankaŭ la plej vasta el la korpo. Ĝi havas areon de ĉirkaŭ 2 m^2 kaj pezas proksimume 3 kg. Ĝi konsistas el ĉeloj, kiuj vivas averaĝe unu semajnon kaj dum la homa vivo reproduktiĝas 20 kg da haŭtĉeloj. La haŭto estas pli dika ĉe la plando, kie ĝi povas atingi ankaŭ 1 cm, dum ĝi estas pli maldika ĉe testikoj kun dikeco de proksimume 0,05 mm. La haŭta strukturo estas tiel kompleksa, ke ĝi havas en 1 cm^2 preskaŭ 3 milionojn da ĉeloj, 90 cm da vaskuloj, 100 ŝvitglandojn kaj 3,7 m da nervoj. Krome estas 170 sensoraj sensiloj kun specifaj funkcioj. En la tuta korpo, el tiuj sensiloj, 3,5 milionoj perceptas doloron (en 0,9 sekundoj), 500 000 sentas palpadon (en 0,12 sek.), 250 000 malvarmon kaj 30 000 varmon (en 0,16 sek.). La koloro de la haŭto dependas de la ĉeesto de melanocitoj: individuo eŭropdevena posedas po inter 1 000 kaj 2 000 en cm^2, kio sume signifas 1 g malpli kompare kun kolorhaŭtulo.

Pli kaj pli oni estas certaj, ke por igi la haŭton pli tona, hela, sana kaj kompakta estas taŭgaj la aplikoj de „kataplasmoj” aŭ kosmetikaj maskoj, per kiuj kovri la vizaĝon dum 10 ĝis 20 minutoj. Per ilia diko de almenaŭ duoncentimetro, ili favoras la estiĝon de varmhumida medio. La vaskulo-dilatado, kiu kreiĝas, faciligas la deigon de la mortintaj ĉeloj, subtenas la sorbadon de la aktivaj elementoj de la kunmetaĵo, stimulas la sango-cirkuladon kaj histoksigenadon. (IFIB 2008/06)

Okuloj

Ili estas strukturitaj tiel ke ili rigardas ĝis 60 m sen modifi la konverĝon de la kristalino, dank’ al kio, anstataŭe, en la plej kompleta mallumo, ili perceptas la lumon elradiatan de kandelo je la distanco de 27 km. Kunordigate movataj de ses muskolparoj, ili kapablas prilabori bildon en

150 miliononoj ĉiusekunde, perceptante (kun taŭga lumo) pli ol 10 milionojn da kolornuancoj. Tio eblas pro la ĉeesto de ĉirkaŭ 260 milionoj da fotosensiloj: ĉiu retino konsistas el 123 milionoj da bastonetoj, kiuj ebligas la vidon en la mallumo kaj 7 milionoj da konusetoj taŭgaj por la kolorperceptado. La lumo traniras diafragmon (pupilon), kiu reduktas sian diametron ĝis 1,5 mm aŭ pligrandigas ĝin ĝis 8,5 mm ebligante, inter la minimuma kaj la maksimuma malfermoj, kvanton da lumigado pli-grandigita tridekoble. La bildo de observata afero estas projekciita sur la retinon kaj liverita al la cerbo pere de la 800 000 fibroj de la okula nervo. Ĉio en tre etaj dimensioj: ĉiu el la du okulgloboj havas diametron de 2,5 cm-oj kaj pezas 80 gramojn.

Ŝajnas, ke eblas sukcesi regeneri korneon transplantante sur lezitan histon ĉelojn „maldiferencajn" kaj ekspansiitajn en laboratorio, prenitajn el la buŝinterno. Utiligante specifajn kreskfaktorojn prof. Kohji Nishida de la Osaka-Universitato (Japanio) sukcesis akiri inĝenieritajn histlamenojn, en kvantoj utilaj por transplanti ilin. Tiel oni faris, rekte sur kornean surfacon, post forigo de la cikatra histo, kiu opakigis ĝin. La rezultoj ĉe kvar pacientoj montriĝas eksterordinaraj: la ĉelpecetoj transplantitaj en la okulon sen suturaj kudreroj, en la daŭro de unu semajno kovris la tutan korneon, restarigante vidkapablon preskaŭ perfektan. (IFIB 2008/12)

Haroj

Escepte de piedplandoj, manplatoj, lipoj kaj plej intimaj partoj, nia korpo estas kovrita de 5 milionoj da haroj. La kranihaŭto estas la plej denskovrita kun ĉirkaŭ 150 000 kapharoj. Laŭvice sekvas akseloj kun 12 000 harfolikloj, pubo kun 7 000 kaj brovoj kun 1 400. Dum la vivodaŭro produktiĝas ĉirkaŭ 3 milionoj da haroj; ĉiuj vivas averaĝe 4 jarojn kaj kreskas je rapido de 35 mm tage kaj falas ĉiutage de 35 ĝis 100 el ili. La organismo produktas, dum 24 horojn, ĉirkaŭ 35 metrojn da haroj. Ili kreskas laŭ diversaj rapidoj: 0,44 mm ĉe la brusto, 0,36 ĉe la akseloj kaj „nur" 0,27 mm tiuj de la barbo.

Hardonacado: nova tekniko, kiu nun kuraĝete ekpaŝas. Malsimile al aliaj traktadoj, tiu ĉi povos liveri senfinan fonton da haroj por transplantadoj, ĉe homoj, kiuj jam estas komplete kalvaj, aŭ favore al tiuj, kiuj ne povas ricevi aliajn terapiojn. Oni realigas kulturadon de harbulboj por poste reenmeti ilin en la harhaŭton. Oni taksas, ke tiu ĉi tekniko povos esti je dispono post

5-10 jaroj, ankaŭ se, komence, ĝi kostos multege kaj, do, ĝi ne estos uzebla por ĉiuj ajn. Cetere, oni devas ankoraŭ multe labori pri la harbulbo; t.e. necesos ankaŭ rekonstrui kompletan sistemon de sangoduktoj, kiuj alportas nutradon al la haro mem.

Orelo

Tiu ĉi estas aparato vere tre kompleksa: iu sono, antaŭ sia alveno ĉe la 23 500 aŭdilaj ĉeloj, ĉiuj el ili ekipitaj per 40 ĝis 100 mikroskopaj haroj, devas trapasi konusforman dukton, poste tra membrano, ostoj kaj likvaĵoj. La ĉeloj nun transformas la vibrojn al impulsoj, sendataj al la cerbo pere de 3 000 nervaj fibroj. La plej malalta frekvenco perceptebla de ili estas 16 hercoj (= Hz), t.e. 16 vibroj en sekundo. La sonperceptado de pli altaj frekvencoj varias laŭ la aĝo: dum infano povas aŭdi ĝis 20 000 Hz, okdekjarulo averaĝe perceptas ĝis 11 000 Hz. La fakto ke ekzistas du oreloj ĉe ambaŭ flankoj de la kapo helpas tuj percepti el kiu direkto alvenas la sono. La cerbo ellaboras tiun ĉi informon en la daŭro de ĉirkaŭ 0,0001 sekundoj.

Freŝa studo demonstris kiel fizioterapio estas neatendita helpo kontraŭ otito. El la ekzamenado de la datenoj evidentiĝis, ke ĉe la infanoj tiel traktitaj okazas pli markita redukto de otitkazoj. Ne nur: ĉe tiuj infanoj oni devis malpli multe turniĝi al antibiotikoj. Laŭ la spertuloj estas bone, ĉe la etuloj turmentitaj de otito, uzi ankaŭ la t.n. kranio-sakran ostoterapion por restabiligi korektan ostartikan rilaton je la nivelo de la kraniaj strukturoj. Praktike, sur iuj partoj de la infankapo estas alpremitaj tre delikataj stimuliloj, kiuj povas doni signifajn rezultojn. (IFIB 2010/06)

Ostoj

La skeleto de adolto pezas de 5 ĝis 9 kg; ĝi entenas averaĝe 1 kg da kalcio kaj renovigas komplete ĉiujn siajn mineralajn salojn ĉirkaŭ ĉiun jarsepon. Ĝi konsistas el 206 ostoj, 22 el kiuj apartenas al la kranio, 1 estas en la alta parto de la kolo, 57 en la trunko kaj la aliaj 126 formas la subtenan strukturon de brakoj, manoj, gamboj kaj piedoj. La femuro estas la plej longa osto; fakte en persono alta 180 cm, ĝi longas 50 cm. La plej eta osto nomiĝas stapedo, estas longa 3 mm kaj apartenas al la orelo. La ungoj, el keratino (la sama substanco kiel de la haroj) pli malmoligita pro aldono de mineralaj saloj, kreskas de 0,15 ĝis 0,50 mm tage, por sume 60 m dum la

tuta vivo. La ungoj de la manoj kreskas pli multe ol tiuj de la piedoj, kaj ĝenerale tiuj de la plej longaj fingroj pli rapidas ol tiuj de la mallongaj.

Vitamino „K", ĝis nun restinta en la ombro, ŝajnas havi gravan rolon kaj por la ostokuracado kaj por luktado kontraŭ kancero. Dum ĝi estas konata delonge kiel kapabla sintezi iujn faktorojn implikitajn en la sango-koagulado, oni certas ke ĝi aktivigas almenaŭ tri proteinojn, kiuj estas necesaj por la ostometabolo kaj aparte por ostokalcio. Ankaŭ de ĉi tiu faktoro, oni deduktas, ke vitamino K aktivas por redukti la perdon de ostomaso, en rilato al la aĝo, eĉ se kromaj konfirmoj estas necesaj. Ĝi abundas en petroselo, sed ankaŭ en beto, endivio, kreso, soja oleo, spinaco, bruselbrasiko ktp… En florbrasiko estas centono de tio troviĝanta en petroselo. (IFIB 2010/12)

Ĉu GMO aŭ ne GMO?[2]

Maltrafa demando!

de Alain CAVELIER, agronoma inĝeniero

Parto I.

Jen tamen la nuna demando de centmilionoj da homoj tra la mondo antaŭ la komerca, gazeta kaj politika ondego, kiu fordronigas tiun sciencan, ekonomian kaj moralan aferon en la kloakajn ŝaŭmojn de proksimumo kaj kontraŭvereco. Certe Monda Fonduso ne financos tiel frue projekton kun produkto de GMO, sed la premo de la eksportistoj de la riĉaj regionoj sur la mondajn kamparanajn agrikulturojn fariĝos tia, ke evidentiĝas necese, ke ni alportu elementojn por klarigado kaj pripensado al tiuj el ni, kiuj estos iliaj celoj. Do ni provos klarigi per du artikoloj, kial la demando estas maltrafa kaj kiel starigi sian opinion rilate al celoj kaj riskoj de tiu teknologia evoluo, kiu deziras aspekti revolucia.

Antaŭ kelkaj jaroj, kamparaj loĝantaroj de Kameruno grave toksiĝis pro la konsumado de maniokaj nutraĵoj verŝajne mispreparitaj. Tio,

[2] GMO = Gene Modifitaj Organismoj. La artikolo estas represita kun permesoj de Monda Solidareco kontraŭ la Malsato kaj Alain CAVELIER, el *http://www.globidar.org/solidareco/mseo78.htm* kaj *79.htm*

ĉar la manioka tuberoso nature entenas fortegan toksaĵon, cianhidran acidon, kies procenta enteno estas des pli alta, ke la kulturvario estas amara. Post preparado, la maniokaj pecoj aŭ farunoj ne devas enteni pli ol 0,015 % de tiu acido por esti manĝeblaj.

Kial ekzistas diversaj maniokaj varioj koncerne tiujn **karakterojn**: *amareco kaj procento de cianhidra acido?* Ĉar ekde multaj generacioj, la maniokokultivistoj iom post iom selektis per empiriaj metodoj specojn de tiuj tuberosoj, kiuj havas la „bonan karakteron" laŭ iliaj gustoj, sen havi la rimedojn identigi kaj mastri la "malbonan karakteron" ligitan al la ĉeesto de la tokso. Pli antaŭe la institutoj de esplorado kaj la privataj selektistoj komencis plirapidigi tiun selektadon pliampleksigante ĝin al aliaj interesaj karakteroj, kiel la *produktiveco* aŭ la *rezistkapablo kontraŭ malsanoj*. La maniokistoj selektis ĉefe elektante la bonajn plantojn por uzi ilin kiel fonton: ili kreis *tradiciajn* kulturvariojn. La esploristoj utiligas diversajn sciencajn metodojn de krucado inter tradiciaj varioj kaj naturaj populacioj por plej bone kunigi la interesajn karakterojn en aparta medio, kaj forigi la malutilajn karakterojn. Tiamaniere multiĝis laŭ la tempoj la maniokaj varioj, utiligeblaj en multaj agronomiaj kondiĉoj kaj destinitaj al diversaj uzoj.

Kaj estas same por ĉiuj kultivataj plantoj tra la mondo! Kaj estas same por ĉiuj hejmaj bestoj en la mondo! Tio daŭras de antaŭ 10 000 jaroj, kiam niaj foraj prauloj komencis hejmigi la unuajn kultivatajn plantojn (*Aegylops*: la pra-tritiko, pizoj, lentoj) kaj la unuajn hejmajn bestojn (ŝafoj, kaproj).

Ĉio estis selektata kaj plibonigata por kunigi la kvalitojn (= aro da karakteroj) kiuj plej bone kontentigu la diversajn bezonojn de la konsumantoj kaj la gravaj postuloj de kultivado aŭ de bredado. Kaj tio daŭras, ĉar multaj progresoj restas farendaj: demandu niajn amikojn el la grupo Miwonovi (en Ĝankase, en Togolando) ĉu ili ne revas pri raso de kokinoj, kiuj produktus multajn grandajn ovojn manĝante malmulte sen malsaniĝi je birda pesto nek suferi pro sunfrapoj; demandu niajn amikojn el la grupo Asocio de Junaj Bredistoj en Song-Naba (AJBS, Burkinio), kial ili preferis la lokan porkan rason por sukcesigi siajn „fornporkojn"; demandu la virinojn el la grupo Kvin-Fingroj en Hueto-Fifonsi, en Benino, ĉu ili estas kontentaj pri la manioka vario, kiun ili transformas en farunon kaj tapiokon?

Amareco, procenta enteno de cianhidra acido, produktiveco, rezisteco al la malsanoj, alklimatiĝo estas do la karakteroj, kiujn ĉiu povas

taksi, kontroli, kaj eĉ per sciencaj metodoj, mezuri. Sed, se mi rigardas ekzemple maniokan tuberoson, kie loĝas ĝia dolĉa aŭ amara karaktero? Kiel ĝi transdonas ĝin al la idoj?

Ĉiu karaktero loĝas en t.n. „gena informejo" de la ĉelo. Ĉiuj estuloj konsistas el mikroskopaj ĉeloj, ekde unu sola (kiel la sangaj globetoj aŭ la bakterioj) ĝis pluraj milionoj (kiel vi kaj mi). Ĉiu ĉelo entenas kernon, kiu kunigas sub formo de genoj kunmetitaj en kromosomoj konsistigitaj el ADN, la tutan informaron el kiu povas rekonsistiĝi la tuta organismo. Ja tio okazas je la reprodukta momento. La ĉeloj kaj iliaj kernoj estas videblaj per okula mikroskopo. La kromosomoj kaj la genoj estas videblaj nur per potenca elektrona mikroskopo: tial oni malkovris ilin nur antaŭ malpli ol unu jarcento.

Karaktero estas ordonata de unu aŭ pluraj genoj. La selektado kaj la plibonigado, pri kiuj ni parolis pli supre okazas per la elekto de unuopuloj havantaj tiujn genojn aŭ per la transdono de tiuj genoj el vario de planto (aŭ de besta raso) al alia. Ĉiu-okaze temas pri manipulado, kiu modifas la genetikan informadon de tiuj estuloj.

Jen kial la GMO („Gene Modifitaj Organismoj") neniel estas la produktoj de teknologia revolucio, ĉar ĉio kultiva aŭ breda, kiu ekzistas sur la tero rezultas el la genaj modifoj farataj de la homo de 10 000 jaroj, kvankam oni konas la enajn mekanismojn nur de unu jarcento.

Nu, se ĉio estas GMO, kio problemas? Trafa demando!

Sendube vi rimarkis en la pli supra teksto, ke la selektado de la karakteroj kaj ties transdonado neniam okazis trans la kadro de la speco: kokino por Miwonovi, porko por AJBS, manioko por Kvin-fingroj. Se oni bezonas malpliigi la procenton de cianhidra acido en manioko, oni prenas la utilajn genojn el aliaj kulturvarioj aŭ en naturaj maniokaj populacioj. Ne el tomato, agutio aŭ glosino. Nu, la vera teknologia evoluo jenas: kiel de nun oni scias **vidi** la genojn per taŭgaj instrumentoj, same oni scias elpreni ilin el la preciza loko de la ĉela genetika materialo, same ankaŭ oni scias integri ilin en iun ajn fremdan ĉelon, kiuj ajn estas la koncernataj specioj. Tiam oni ekhavas **transgenajn organismojn**, termino multe pli taŭga ol „GMO" – Gene Modifitaj Organismoj.

Tio estas ne tute nova. Per pure naturaj teknikoj homo jam evoluigis la genron *Aegylops* al la genro *Triticum*, kiu jam iras trans la limoj de la speco. Li ankaŭ kreis mulon kaj hinon (kruciĝoj el azena kaj ĉevala specoj), kaj tritikalon (kruciĝo el tritiko kaj sekalo). Kaj en tiuj

kazoj, la manipulado koncernas ĉiujn karakterojn de tiuj estuloj, kaj ne etan nombron kiel en la nunaj transgenaj organismoj. El etika vidpunkto, neniam iu trovis ion por kontraŭdiri.
Nu, per laboratoriaj teknikoj oni povas de nun rapide integri en specojn karakterojn, kiuj antaŭe ne ĉeestis. Ekzemple oni jam ekhavis plantojn rezistajn kontraŭ insektoj kaj herbicidoj, plantojn pliriĉigitajn je vitaminoj, plantojn aŭ mikroorganismojn, kiuj produktas medikamentojn aŭ plastojn aŭ agronutrajn reagilojn, laboratoriajn bestojn, biologian materialon por scienca esplorado. La plirapidiĝo estas kapturna. En ĉiu el la aktivadoj ampleksataj de transgenetiko (agrokultivado, besta kaj fiŝa bredado, farmacia, kemia, prinutra industrioj, medio) la eventualaj aplikadoj ŝajnas senlimaj.

Apriore transgenetiko evidentiĝas kiel nova instrumento pri scienca kono kun efikeco nekonata ĝis nun. Per si mem la kono estas ĉiam absoluta bono. Restas ekzamenende, kion faras homo per siaj konoj: tie ĉi oni eniras en la kampon de la aplikadoj, kiu ne plu estas la scienca sed la teknologia, kaj tio estas tute alia afero! Isaac Newton, kiu per sia scienco eltrovis en la 17a jarcento la leĝojn pri universala gravito estas je la origino de la balistika teknologio, kiu irigis la homon en la aeron kaj spacon. Sed ankaŭ la sama teknologio terurege pligravigis la detruan povon de la armiloj.

Parto II.

En Monda Solidareco numero 78, ni provis simplan klarigon pri transgenetiko por ekhavi opinion pri la problemo de la transgenetikaj organismoj, nomitaj „GMO” (gene modifitaj organismoj). Hodiaŭ ni pasas de la **scienca kono**, kiu ebligas manipuli vivaĵon, al **la teknologia aplikado**, kiu rilatas kun la uzado, kiun oni faras per tiu kono. Kaj tie aperas la perversaĵoj... **Kial?**

Ni tuj diru, ke la ŝlosilo, kiu malfermas la rigardadon sur ĉio, kio sekvas, estas jena: **transgenetiko multe kostas!** Multe kostas pri farscio, pri ekipoj, pri alĝustigoj, pri kontroloj.

Nu, por pasi al teknologia stadio de grandskala produktado, necesas multege investi: nur gravaj plurnaciaj societoj kun helpo de bankoj havas rimedojn tion fari. Kaj fakte la tuta produktado de la transgenaj organismoj tra la mondo kuŝas nun inter la manoj de kvin el tiuj societoj. Tiuj ĉi ne estas, malgraŭ la reputacio, kiun ili serĉas ekhavi, homamaj societoj agadantaj por la bono de la homaro. Ilia celo estas unue estigi kiel eble plej

rapide profitojn, sub la preteksto, ke por lanĉi novan produkton ili prenas riskon, kiu pravigas rapidan rekompencon de la investoj.
Do ili serĉas agi rapide... **tro rapide**, ĉar el tio fluas serio da konsekvencoj, kiuj estas almenaŭ alarmaj. Ni mallonge pristudos kelkajn, sciante ke la spaclimo de nia prezento devigas nin elekti la plej videblajn.

1) Kiu utileco? La ĉefa demando laŭ ni, kaj la malpli traktita en la gazetaro jenas: transgenaj organismoj kiucele? Alimaniere dirite, **kiujn novajn karakterojn** enigi en kiujn kultivatajn aŭ bredatajn variojn por **respondi al realaj bezonoj** kaj estigi senteblajn progresojn? Ĉu niaj mondfondusaj amikoj ne dezirus disponi pri varioj de pluva rizo kun alta rendimento, rezistaj al malsanoj kaj nematodoj? Aŭ pri varioj de maizo aŭ de fazeoloj rezistaj al sekeco aŭ al salhaveco? Aŭ pri varioj de ignamo aŭ de manioko riĉaj je nutraj proteinoj? Aŭ pri zebuaj rasoj, kiuj produktus multe da bona lakto? Certe, ĉu? Nu, ĉu oni vidas proponojn de trans-genetiko en tiu senco? Ne! Ne sufiĉe profitodona... La fabrikistoj interesiĝas ĉefe al la „riĉaj" merkatoj de la riĉaj regionoj modifante maizon, sojon, kolzon, tomatojn ktp. laŭ karakteroj, kiuj neniel rilatas al la bezonoj de la malriĉaj regionoj. La karikaturo de tiu konduto estas la kreado de kulturvarioj rezistaj al totala herbicido: tio reprezentas neniun plibonigon de la ekologiaj kapabloj aŭ eĉ de la koncernataj plantoj, sed tio certigas la ĝeneralan utiligon de tiu herbicido... produktata de la sama firmao je prezo tro kosta por la sudaj savanoj.[i]

2) Blinde! Tuj post la elekto de la tekniko por fabriki la transgenajn organismojn, la plej rapida maniero („bombardado" al celĉeloj de la „plibonigota" organismo per la novaj elektitaj genoj, el partiklo-bombardilo) estas ofte preferata ol maniero pli preciza (enigo de novaj genoj per biologia vehiklo, ekzemple per bakterio).
Rezultas el tio, ke la enigo de la novaj genoj en la celĉelojn okazas hazarde: kiam la enigo sukcesas,[ii] oni ne scias kie precize lokiĝas la novaj genoj en la kromosomoj, nek po kiom. Kaj oni ne scias, ĉu tio povas efiki sur la tutan biologian funkciadon de la ĉelo kaj de la organismo...

3) Skuege! Transgena organismo estas nova vivaĵo, kies enkondukon en agran, bredan aŭ akvan medion oni devas zorge priatenti: ĝian efikon sur la vivantan medion oni ne apriore konas. Necesas do zorgeme kaj longe observi tion, kio okazas antaŭ ol disvastigi kaj ĝeneraligi ĝin. Tiu malrapida prudenteco neakordigeblas kun la postulo de tuja financa rendimento de la firmaoj, kiuj produktas tiujn organismojn. Okazas,

ke la nekontrolata dissemado de la novaj karakteroj de la transgenaj plantidoj al sovaĝaj plantoj estas klare timeginda, ĉu pro la naturaj interspeciaj krucadoj, ĉu tra la bakteria flaŭro de la grundo. En tiu kazo, ĉu oni bone imagas la konsekvencon de la dissemado de karaktero ekzemple pri rezisto al herbicido?[iii] Aliflanke ĉu oni bone imagas, pli ĝenerale, la efikojn sur la biodiversecon de la enkonduko de organismo kiam ĝi prezentas fortajn konkurencajn avantaĝojn.[iv]

4) Kaj pri nia sano? Ni konfesu, ke la temo pri homa nutrado estigas la plej malpravajn fantaziojn, tiom malmulte probable estas, ke la karakteroj kiujn portas la transgenetiko estas ligitaj al homa tokso. Sed la nutraj kutimoj staras inter la plej rigidaj kulturaj trajtoj,[v] tial ekzistas notendaj psikologiaj rezistoj. Tamen la enkonduko de nekutimaj proteinoj en la vegetalaj aŭ bestaj nutrofontoj destinitaj al homoj povas estigi, ĉe kelkaj personoj, alergiajn netolerojn malfacile antaŭvideblajn, ĉar temas pri tre individuaj reagoj, kies determinismo estas ege kompleksa. Temas pri ĝenerala medicino, malfacile priparolebla.

5) Ĉu nova formo de ligita laboro? Same kiel pri hibridaj semoj el unua generacio (la „F1-hibridoj") agrikulturo ne povas destini parton de sia rikolto de transgenaj grajnoj al resemado de siaj kampoj dum posta sezono. Fakte, aŭ tiuj semoj fariĝas multe malpli produktivaj, aŭ ili estas tute ne fekundaj. Do necesas reaĉeti novajn ĉiujare, tre koste. Krome, la elekto valorigi tiun kostan prezon de la semoj estas ligita al tiu intensigi sian kultivon per grandaj alportoj de agrokultivaj necesaĵoj kaj de mekanikigo al altaj rendimentoj… Nu! Ofte la sama firmao produktas la transgenajn semojn kaj necesaĵojn: oni vidas iom post iom skiziĝi modelo de fakprofesiaroj sine de kiuj agrokultivisto estos lokita per kontrakto kun firmao, kiu provizos lin per semoj kaj necesaĵoj, trudos al li produktan planon pri la kultivaj zorgoj kaj aĉetos lian produkton por ĝia agronutra transformado. Fariĝinte liveranto de servoj, la agrokultivisto estos perdinta sian memregadon pri decido kaj faro same kiel sian rolon de reganto de la kampara areo: el tiu vidpunkto, jen programita morto de la tradicia agrikulturo, kiu vivtenigas ankoraŭ la plej grandan parton de la monda loĝantaro kaj kiu tenas la agroekologiajn spacojn ankoraŭ traviveblaj.

6) Ankoraŭ pli malbone en sudo! Pli malbone ĉar ne nur la esplorado en la riĉaj regionoj malestimas la transgenajn solvojn, kiuj povus plibonigi la vivtenajn produktojn de sudo, ne nur la transgenaj teknikoj estas finance nealireblaj por la sudaj landoj, krom per plukreskigo de sia neeltenebla ŝuldiĝo, sed ankoraŭ ĉar kurantaj bioteknologiaj esploradoj

celas tute simple la kreadon en nordo de produktoj anstataŭigaj de la sudaj, kiel kakao, kafo, kotono, sukero aŭ vanilo. Pli malbone ankaŭ ĉar la trudata komercliberigo jam atingas superŝuton de la sudaj merkatoj per varoj, transgenaj aŭ ne, kiuj malmultekoste konkurencigas la lokajn produktojn.

Do jen rapide skizita la posta medalflanko „transgenetiko”. La antaŭa flanko estis **kona scienco**, la posta flanko estas **produktiva teknologio**. Inter ambaŭ, la distanco ne tre certas. „Scienco sen Konscienco nur ruinigas animon” diris Francisko Rabelezo[vi], kiun de nun oni povas parafrazi jene: „Teknologio sen etiko ruinigos la homaron”.

La fundamentaj donitaĵoj de tiu grava situacio estas unuflanke la regado fakte suverena de la transnaciaj societoj pri esplorado kaj investado[vii], aliflanke la mirinda praktiko de la patentado de vivaĵo. Tio ĉar en la nuna ekonomia sistemo ĉiu bioteknologia invento patentiĝu por komerca garantio. Kaj kvankam tiu invento koncernas nur la regadon de iu gena informo, fakte la fizika portanto de la informo, do la geno, fariĝas por longa tempo propraĵo de la inventinto.

Nu, tiel konsistiĝas nekredebla friponaĵo, ĉar ĉiuj genaj ekipoj de ĉiuj estuloj ekzistis antaŭ ol homa teknologio! Neniam iu fabrikis genon. En transgenetiko, la teknologio nur plurobligas kaj translokas ĝin: la invento estas nur procedo. Kvazaŭ iu ino, kiu instruus al siaj amikinoj novan teknikon de preparado de maniokaĵo, devigus ilin pagi al ŝi, krom ŝia instruado, la tutan maniokaĵaron, kiun ili fabrikos dum dudek jaroj trudante al ili ne fabriki ĝin alimaniere !

Friponaĵo des pli grava, ke ĝi metas la longtempajn bezonojn de la homaro inter la manojn de kelkaj firmaoj, kies privataj interesoj estas planeblaj nur kurtperiode. Nur senpripensulo povas imagi, ke la ĝeneralaj bezonoj povos estis kontentigataj laŭ la apartaj interesoj de teknologia oligarkio, kiu arogas al si kvazaŭ monopolan situacion.

Klare, pri transgenetiko same kiel pri aliaj tutmondaj teknologioj, la mondo iras surkape. La afero ne temas pri la transgenetika scienca principo, sed pri la kondiĉoj de ĝia teknologia kaj komerca efektivigo. La demando „ĉu por aŭ ĉu kontraŭ GMO” ne estas ĝusta. Indas nek konfuzi maniokaĵon kaj la kaserolon, en kiu ĝi kuiriĝas, nek „ĵeti la bebon kun la banakvo”. La ĝusta demando estu: **„Kia transgenetiko, por kiu, kiamaniere?”**

Ni respondas, ke de nun ne plu estas ebla mondskala teknologia progreso **sen ĝenerala civitana planedskala mastrado** de ĉiuj stadioj de la procezoj de esplorado, decido, efektivigo. Travidebleco kaj kontrolo de la celoj, de

la metodoj kaj de la esplorrimedoj. Travidebleco kaj kontrolo de la celoj, de la metodoj kaj de la rimedoj de teknologia disvolviĝo.

Vasta programo, kiu postulas antaŭaĵon: **mondskale organizi la civitanecon** tiamaniere, ke la homaro fariĝu kapabla taski al si tiun mastradon de sia propra destino. Tio ne plu estas utopia, kiel atestas la stariĝo de la monda civitana movado tra la mondaj socialaj forumoj. Ja tio ankoraŭ prokrastiĝos. Tial, atendante, tri damaĝevitaj decidoj eblas al la aktivaj soci-ekologiaj movadoj:
1) Deklari nepropriĝebla la mondan genetikan riĉofonton, kiel komunan havaĵon ne nur de homaro, sed de ĉiuj estuloj. Tre rapide reformi la leĝarojn pri patentoj en tiu perspektivo, kun frostigo de la kurantaj patentoj.
2) Submeti ĉiun socian decidon pri transgenetiko sub duopan kontrolon: parlamenta kontrolo en la demokrataj landoj, kie la civilsociaj kontraŭpovoj agadas, kaj kontrolo de biosekureca agentejo kreota sine de UN.
3) Garantii teknikan kaj ekonomian alireblon al la transgenaj organismoj utilaj al la plej malriĉaj loĝantaroj konsiderante la apartajn bezonojn de la kamparanaj agrikulturoj, de la agropaŝtista socioj, de la metia fiŝkaptado.

Notoj

i Sen konsideri, ke trakti dekmilionojn da hektaroj per totala herbicido ŝajnas ekologie stultega.

ii Ĝi ne ĉiufoje sukcesas... el kio la neceso ligi al la "utila" geno alian genon, nomitan „markanta”, kiu ebligas rapide konstati la sukcesintajn transmetojn. Kiam tiu markanta geno kodumas por antibiotiko kiu estos tiel dislanĉita en la naturon, oni vidas ekaperi novajn mediajn problemojn pri publika sano.

iii Ekzemple, transgena kolzo rezista al la herbicido „glyphosate” povas transdoni tiun reziston al multaj sovaĝaj kruciferoj.

iv Kelkaj transgenaj fiŝoj malaperigas pro sia premo sur la nutraj fontoj multajn speciojn malpli viglajn; transgena maizo rezista al pirala raŭpo estas toksa por aliaj neparazitaj lepidopteroj.

v Oni povas demandi nian amikon Christian Trianneau kiom multe li ŝatas manĝi frititajn raŭpojn kiam li vojaĝas en Sahelo...

vi François Rabelais, franca verkisto de la 16a jarcento.

vii Nun neniu publika laboratorio havas rimedojn por daŭrigi sendependan esploradon pri transgenetiko: ĉiuj laboras kontrakte kun unu aŭ pluraj privataj firmaoj, kiuj, ĉar ili alportas monon, kompreneble premas sur la esploran celadon kaj la diskonigon de la rezultatoj.

Florbrasika supo

Preparada tempo kaj kuirado: ĉirkaŭ 30 minutoj.
Manĝaĵo por 4 personoj.

Ingrediencoj:
1/2 florbrasiko, 1 karoto, 2 pecoj da tofuo aŭ vegetara viando, 1 pomo, salo, sukero.

Preparado:
Tranĉu florbrasikon, karoton en konvenajn pecetojn. Boligu la pomon kaj karoton dum 15 minutoj en akvo por havi buljonon, elprenu la pomon, metu la tranĉitan florbrasikon kaj la rostitan tofuon en tiun ĉi buljonon. Daŭre boligu ĝin ĝis finkuiriteco.
Aldonu salon kaj sukeron laŭ gusto.
Prezentu la supon varme!

Fraga suko-kafo-gelateno

Ingrediencoj: 50 gramoj da alga pulvoro, 700 gramoj da sukero, 100 gramoj da freŝaj fragoj, 100 mililitroj da nigra kafo, 250 mililitroj da fragogusta lakto.

Preparado: Solvu la algan pulvoron en 2,5 litroj da akvo. Boligu ĝin poste. Ŝutu sukeron enen kaj solvu ĝin.
Miksu duonon de la bolintaĵo kun kafo kaj ŝutu en muldilon. Lasu la miksaĵon malvarmiĝi kaj densetiĝi. Miksu la restantan duonon kun fragogusta lakto kaj verŝu tiun miksaĵon sur la alian duonon. Post kiam ĝi densiĝas kaj malvarmiĝas, metu ĝin en la fridujon.
Tranĉu la algogelatenon en pecojn, metu ilin kune kun freŝaj fragoj sur pladon kaj manĝu ilin.

Esperantigis: Alta (Cao Truong, Vjetnamio)

Vegetara kuirkurso
en la urbo Békéscsaba (Hungario)

„Sekretoj de la saniga manĝaĵo-faro
kaj prezento de la manĝaĵoj kun gustumado”

Jen estis la invit-titolo de la kurso gvidita de s-ro Ladislao CSALAMI (Ĉalami) kaj lia edzino, Vera, inter la 24-a de januaro kaj la 8-a de februaro 2011 en la sidejo de la industria gildo en Békéscsaba. La parto-preno estis senpaga.

S*urfote: la geedzoj* C*SALAMI prezentas vegetarajn manĝaĵojn*.

Jen la temaro:
– Sanaj matenmanĝaĵoj I.: hordea kaĉo kun pomo, fruktosalato, tatara fagopira kaĉo, frumatena lakto el juglando kaj banano, patkuko el 3 farunoj kun saŭco el karobo.
– Sanaj matenmanĝoj II.: kokosa kremo, kokosa patkuko (gofrio), milia kaĉo, maizkaĉo, papavokremo, migdal- aŭ juglandgusta lakto.
– Sekretoj de la sana tagmanĝo-pretigo I.: supoj, garnaĵoj (garnaĵo el bruna rizo, supo el celeripureo, acida laktokremo el oleaj grajnoj, majonezo el migdalo, majoneza terpomo, vegana greka salato, verda tofuo).
– Sekretoj de la sana tagmanĝo-pretigo II: legomaĵoj, hakaĵoj (terpom-legomaĵo, perkelto (hungara speco de raguo) el pizo, krokedo el milio, legomaĵo el lento, perkelto el lento, salato el lento, salato el sojfabo, printempa verda salato).
– Panoj el plengrajnotritika faruno kaj pasteĉoj (pano, avenfloka bulko, kremo el avokado, pasteĉo el tofuo kun brokolo, pasteĉo el speciala pizo).
– Sanaj kukaĵoj, bakaĵoj: kuko el avenflokoj, tiel nomata „hirta”, danaj dolĉaj rulaĵoj: el juglando, papavo, karobo, biskoto sen ovoj, tiel nomata falsa tasflano (el sojo, milio, tatara fagopiro, oranĝo, sekvinbero, daktilo, ananaso), tasflano el acida ĉerizo.

Dum la vegetala kurso estis prelegoj pri la principoj de la nova vivmaniero, nomata „new start” (nova starto) kaj kuirejo, prezento, ekkono de la kelkaj receptoj, gustumado de la manĝaĵoj.
La geedza paro CSALAMI vivis kaj studis en Usono, kaj reveninte el Hungario, ili povas kaj volas helpi al la homoj por akiri la celon, la sanan vivon. La kurson partoprenis ĉirkaŭ 120 homoj, ili ricevis kajereton kun receptoj pri la supre prezentitaj manĝaĵoj.

La organizanto kaj la subtenanto de la kurso estis: Sepa-taga Adventista Eklezia Komunumo en Békéscsaba (*www.bekescsaba.adventista.hu*).

Informis: d-ro György FLENDER (Hungario)

Esperanto-restoracio en Israelo

Mi vizitis etan restoracion en Tel-Avivo, kiu nomiĝas „Esperanto”. Ĝi troviĝas sur la strato Zamenhof, ĉe la angulo kun la strato Reĝo Georgo. La restoracio ne estas nur vegetara, sed inkluzivas ankaŭ senviandajn manĝaĵojn.

Ĝi prezentas 3 manĝaĵojn kies nomoj estas ligitaj al E-o, kaj 2 el ili estas vegetaraj: *Toasto Esperanto* kaj *Salato Esperanto*. Jen iliaj enhavoj:

TOASTO ESPERANTO [*vd la foton*]: Rostita pano kovrita per fritita ovo kaj raspita mocarelo.

SALATO ESPERANTO: laktuko, sunfloraj semoj, etaj tomatoj kaj kukumo. Prezentata kun varmaj toastetoj el kapra fromaĝo kaj spinaca ŝmiraĵo, kune kun vinagra saŭco.

Fotoj kaj teksto: Luiza CAROL (Israelo)

Humuro

– Mi petas vin, kara juna sinjoro, bonvolu min akompani al la alia flanko. La trafiko estas danĝere vigla, mi estas maljuna, malbone mi vidas.
– Volonte mi helpos. Certe vi loĝas tie.
– Ne, ne tie. Mi venis en la urbon per motorciklo, kaj mi lasis ĝin tie.

Esperantigis: László HUSZÁR (Serbio)

En la sino de avoĉjo sidadas nepineto kaj rigardadas la faltojn de la maljunulo:
– Kio estas tiuj aĵoj sur via vizaĝo, avĉjo?
– Faltoj.
– Kaj ĉu ilin donis Dio al vi?
– Jes, li kreis min jam antaŭlonge.
La knabineto palpadas sian propran vizaĝon:
– Ĉu ankaŭ min kreis Dio?
– Jes, sed vin antaŭ nelonge.
– Laŭ tio Dio estas nun jam multe pli lerta, ĉu?

– Diru, sinjoro Kukurbo, kial estas tiel ruĝa via kapo kaj ŝvelinta via gorĝo?
– Tre doloras la gorĝo la ĉevalon.
– Nu, kaj?
– La veterinaro preskribis duonpoteton da pulvoro. Li donis ankaŭ gum-tubon por meti ĝin en la buŝon de la ĉevalo, kaj tra ĝi mi blovu la pulvoron en la gorĝon de la ĉevalo.
– Nu, kaj?
– Antaŭ ol mi, blovis la ĉevalo!

***

Proksime de ni ekfunkciis nova vendejego, kie zorgas aŭtomata asperga sistemo pri tio, ke la varoj restu freŝaj. Antaŭ ol la asperg-sistemo ekas, aŭdeblas tondrado, poste flareblas odoro de pluvo. Proksimiĝante al la laktaĵoj oni aŭdas bovinmuĝadon, kaj venas odoro de freŝa fojno. Irante al la breto kun ovoj ni aŭdas klukadon de kokinoj, kaj disvastiĝas odoro de ovaĵo kun fromaĝo. Super la legomsekcio ŝvebas odoro de krevmaizo... Neniam plu mi aĉetos tie necesejpaperon.

***

Panjo disputas kun la filineto, kiu ne volas manĝi la okzalaĵon:
– Kion vi pensas, filineto – kio okazas al tiuj, kiuj ne manĝas la manĝaĵon?
– Ili restos sveltaj, kaj ili iĝos famaj modeloj, kaj ili perlaboros sakojn da mono!

Esperantigis: Imre SZABÓ (Hungario)

„Estos tre malfacile eltiri tiun ĉi denton” diris la dentkuracisto al la dent-malsanulo.
„Laŭ mia opinio, mi devus endormigi vin, kvankam tio estos iomete pli multekosta”.
„Bone, eĉ bonege” diris la dentmalsanulo serĉante en siaj poŝoj.
„Vi ne bezonos jam nun pagi min”, diris la dentkuracisto.
„Mi scias”, respondis la dentmalsanulo. „Mi nur kalkulas mian monon antaŭ ol vi endormigos min”.

***

Post tre longa traktado de psikiatro la psike malsana malsanulo estis kuracita.
„Do”, diris la psikiatro, „via vivo estas antaŭ vi. Kion vi intencas fari?”.

„Nu", respondis la iama psika malsanulo. „Mi havas ja multajn diplomojn atestantajn miajn sciencajn kvalifikojn. Mi povas do elekti inter multaj bonaj okupoj. Eble mi provos fariĝi leĝisto, politikisto, reklamadisto, televidisto. Sed eble mi preferus refoje fariĝi tekruĉo.

***

Festas paro la 40-an datrevenon de sia geedziĝo. Subite venas feino dirante, ke ŝi povas realigi po unu deziron de ambaŭ geedzoj, kiuj nun estas jam 60-jaraj.
Diras la edzino, ke plaĉus al ŝi vojaĝi al fora lando. Tuj alvenas al ŝi flugbiletoj.
Flustras la edzo en la orelojn de la feino, ke plaĉus al li, ke lia edzino estu 30 jarojn pli juna ol li.
Tuj li trovis sin 90-jara!

Esperantigis: Bob FELBY (Aŭstralio)

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html kaj en la Jarlibro de UEA.
Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2011

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	
	13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH,	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
BELGIO	S-anino Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	
BRAZILO	S-ano Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, 9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (vidu supre)	
IRANO	S-ano S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998 snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (vidu supre)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
KROATIO	S-anino Zlata NANIĆ, Grada Vukovara 238, HR-10000 ZAGREB, zlata.nanic@zg.htnet.hr	Republika Hrvatska
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, r.moerbeek@wanadoo.nl	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S-ano S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ano Inĝ. Bronislav CHUPIN -ul. Dragunova 58 - 32, IJHEVSK, RU-426006, b.chupin@gmail.com	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva